

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de
secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco en el año
2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Danica Rocio Aquije Casafranca

Lima –Perú

2018

DEDICATORIA

Este Trabajo es dedicado a mi tía LUZMILA, por haberme dado su tiempo, apoyo y amor de manera incondicional por ser la que siempre guía mi camino y por qué ella es todo para mí te amo.

AGRADECIMIENTO

Dedico este trabajo a Dios, a mi angelito MARIA, Tía, padres y hermana. A Dios por haber estado conmigo siempre en cada momento de vida, a ti mamita María porque yo sé que siempre me cuidas y me das esa valentía para continuar, a mi tía por ser el pilar de mi vida, a mis padres y hermana, quienes a lo largo de mi vida han estado para apoyarme en toda circunstancia de mi vida y agradezco mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos y a mi casa de estudio donde nos permite prepararnos para lograr el éxito.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado: En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado **“Estilos de afrontamiento en estudiantes de 4 y 5 to de secundaria en un colegio nacional en barranco en el año 2017”** bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura. Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Danica Rocio Aquije Casafranca

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Presentación	IV
Índice	V
Índice de tablas	VIII
Índice de figuras	IX
Resumen	X
Abstract	XI
Introducción	XII

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	17
1.3 Objetivos	18
1.4 Justificación e importancia	19

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Internacionales	21
2.1.2. Nacionales	23
2.2. Bases teóricas	26
2.2.1. Acercamiento conceptual al estrés y afrontamiento	26

2.2.2. Modelo de estrés y afrontamiento	27
2.2.3. Teoría Transaccional del estrés	27
2.2.3.1. Teoría transaccional del estrés: La evaluación cognitiva	28
2.2.3.2. Teoría Transaccional del estrés: Afrontamiento	28
2.2.4El modelo de afrontamiento adolescente Frydenberg	30
2.3 Definición de conceptos	31

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1 Tipos y diseño utilizado	32
3.1.1. Tipo y enfoque	32
3.1.2. Nivel	32
3.1.3. Diseño	32
3.2 Población, muestra	32
3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización	33
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	35

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados	40
4.2. Presentación de los resultados	40
4.3. Análisis y discusión de los resultados	49
4.4. Conclusiones	53
4.5. Recomendaciones	54

CAPITULO V INTERVENCION

Introducción	55
5.1. Descripción Problemática	56
5.2. Objetivo General	56
Objetivo específico	56
5.3. Justificación	57
5.4. Alcance	57
5.5. Metodología	58
5.6. Recursos	59
5.6.1. Humanos	59
5.6.2. Materiales	59
5.6.3. Financieros	60
5.7. Cronograma	61
5.8. Bibliografía	62
5.9. Sesiones	64
Referencias Bibliográficas	86
Anexos	90
Anexo 1. Matriz de consistencia	91
Anexo 2. Carta de presentación a la Institución Educativa	95
Anexo 3. Carta de Aceptación para la aplicación de la investigación	96
Anexo 4. Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)	97
Anexo 5. Ficha sociodemográfica	99
Anexo 6. Confiabilidad de la Escala Total	100

Anexo 7. Acta de originalidad	101
Anexo 8. Similitud a través del Turnitin	102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento según Carver (1989)	28
Tabla 2. Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento	33
Tabla 3. Normas de Interpretación por Estilo de Afrontamiento	38
Tabla 4. Normas de Interpretación por dimensión de Afrontamiento	38
Tabla 5. Estadístico descriptivo de los Estilos de Afrontamiento	39
Tabla 6. Análisis de las Estrategias de Afrontamiento según el Estilo Centrado en el Problema.	41
Tabla 7. Análisis de las Estrategias de Afrontamiento según el Estilo Centrado en la Emoción.	42
Tabla 8. Análisis de las Estrategias de Afrontamiento según el Estilo Centrado en la Evaluación.	43
Tabla 9. Análisis de los Estilos de Afrontamiento según el sexo	44
Tabla 10. Análisis de estrategias de Afrontamiento en función al sexo	45
Tabla 11. Análisis de los Estilos de Afrontamiento en función al grado Académico.	46
Tabla 12. Análisis de las Estrategias de Afrontamiento en función al grado académico.	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Media de los Estilos de Afrontamiento	40
Figura 2. Media de las Estrategias Afrontamiento pertenecientes al estilo centrado en la evaluación	41
Figura 3. Media de las Estrategias pertenecientes al estilo centrado en la emoción	42
Figura 4. Media de las Estrategias de Afrontamiento pertenecientes al estilo centrado en la evaluación	43
Figura 5. Media de los Estilos de Afrontamiento en función al sexo	44
Figura 6. Media de las Estrategias Afrontamiento en función al sexo	45
Figura 7. Media de los Estilos de Afrontamiento en función al grado académico	46
Figura 8. Media de las Estrategias de Afrontamiento en función al grado académico	47

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar los estilos de afrontamiento más utilizadas en estudiantes de 4 y 5 to grado de secundaria de un colegio nacional en el distrito de barranco, para lo cual se utilizó el tipo de investigación descriptivo. La muestra fue censal y estuvo conformada por 108 adolescentes, de 4 y 5 to de secundaria de una institución educativa nacional, cuyas edades oscilaron entre 15 y 18 años, quienes fueron evaluados mediante la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Los resultados mostraron que el estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes de 4 y 5 to grado de secundaria es centrado en el problema, así mismo la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en el problema es focalizado en el problema seguidamente la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la emoción es la ansiedad hacia el futuro, así mismo la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la evaluación es reestructuración cognitiva. El estilo de afrontamiento utilizado por los varones y mujeres es el centrado en el problema y la estrategia más utilizada es focalizado en el problema, el estilo de afrontamiento más utilizado es centrado en el problema en 4 y 5 to de secundaria y la estrategia más utilizada es focalizado en el problema en 4 y 5 to de secundaria.

Palabra clave: *estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, escolares, adolescente, Institución educativa*

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the most commonly used coping styles in 4th and 5th grade students of a national school in the Barranco district, for which the type of descriptive research was used. The sample was census and was composed of 108 adolescents, 4 and 5 to high school of a national educational institution, whose ages ranged between 15 and 18 years, who were evaluated by the Adolescent Coping Scale (ACS) Frydenberg and Lewis (1997); revised and adapted by Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). The results showed that the most used coping style in students of 4 and 5 grade of secondary school is focused on the problem, likewise the most used coping strategy, regarding the coping style focused on the problem is focused on the problem The most used coping strategy, regarding the coping style centered on emotion, is the anxiety towards the future, likewise the most used coping strategy, with respect to coping style centered on evaluation is cognitive restructuring. The coping style used by men and women is focused on the problem and the most used strategy is focused on the problem, the most used coping style is focused on the problem in 4 and 5 of secondary and the most used strategy is focused on the problem in 4 and 5 to secondary.

Key words: *coping styles, coping strategies, school, adolescent, educational Institution*

INTRODUCCIÓN

El estrés es percibido de manera de negativa en los seres humanos y más aún en los adolescentes ya que no tienen conocimiento para afrontar diversas situaciones de mayor responsabilidad y exigencia el cual se puede presentar en las etapas de su vida, tomando en cuenta que la población que va dirigida la investigación son estudiantes que provienen de hogares disfuncionales, ausencia de los padres en la educación de sus hijos y de zonas vulnerables donde en algunos casos desarrollan conductas desadaptativas que se ven reflejadas en contexto educativo, familiar y social .

Por lo mencionado anteriormente esta investigación se enfoca en los estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco en el año 2017.

El siguiente trabajo está dividido por capítulos, los cuales se exponen partes de la realización de la investigación y el programa de intervención desarrollado para el mejoramiento de estrategias de afrontamiento.

Encontraremos en el capítulo I el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser contestados luego. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el Marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del instrumento utilizado. Al finalizar, el capítulo, se muestra la Definición conceptual donde se exponen la definición de la variable principal del trabajo científico.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, nivel, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, donde se proyecta la intervención mediante un programa elaborado por sesiones en la cual su objetivo es fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La transición desde la educación escolar a la vida universitaria, puede estar cargada de situaciones tanto favorables como desfavorables para los estudiantes. La magnitud de un evento y la percepción de un hecho como agente de estrés, son algunos de los factores que, según investigaciones en la última década, pueden influir en aspectos como el desempeño del estudiante en donde existen presiones desde diferentes aristas, entre ellas, el factor familiar, económico, social y académico. En este sentido, es recurrente escuchar en el contexto educativo expresiones como “estoy cansado(a), estresado(a)” y otras que aluden al cansancio, la fatiga, el desánimo llegando al punto a incluirse la desmotivación.

Sumado a lo descrito líneas antes, los escolares en etapa adolescente, tienen que hacer frente no solo a las demandas propias de un escenario educativo, sino también, a los cambios y maduración de índole biológica, psicológica y social; que son el paso para insertarse a las demandas propias de la edad adulta; constituyéndose la adolescencia en una etapa esencial del desarrollo humano en la que se producen diversos cambios, principalmente, a nivel físico, pero también a nivel emocional, social e intelectual. Se debe agregar que, el adolescente debe asumir nuevas responsabilidades en la colectividad, responsabilidades que están sujetas a una secuencia de adaptaciones superpuestas a cuestiones biológicas. Del mismo modo, los adolescentes se encuentran sometidos a cierto grado de desesperación e incertidumbre cuando perciben presión proveniente de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa de uno mismo o por influencia del sistema social y familiar.

Investigaciones a nivel internacional sobre el desarrollo en la adolescencia, revelan las diferencias significativas, entre varones y mujeres, respecto la secuencia de cambios que experimenta cada adolescente. En otras palabras, sustentan que los comportamientos problemáticos están asociados al

sexo, donde aquellas conductas desadaptativas se aprecian mayormente en varones (Garaigordobil & Velicer, 1988). Bajo este contexto, los adolescentes escolarizados, se deben identificar por desarrollar un amplio repertorio de estrategias para afrontar los inconvenientes que suceden en el día a día, garantizando de esta manera, la incorporación y adaptación a la educación sea favorable. De esta manera, las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas en el modelo de evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), consideran el afrontamiento, como el manejo de las demandas externas y/o internas de índole cognitivo y conductual, los cuales son constantemente cambiantes (Canessa, 2002). En este sentido, el afrontamiento en los adolescentes, se vincula con diversas gestiones que facilitan conductas dirigidas a tolerar, manejar o minimizar las secuelas de un evento problemático.

La Institución Educativa a la cual se procedió a tomar a en cuenta para el desarrollo del presente estudio, no es ajena a la realidad que experimentan los adolescentes de esta casa de estudio. Dentro de las fuentes de vulnerabilidad que experimentarían los escolares, muchos de ellos provienen de hogar disfuncionales, teniendo perfil padres separados, conflictos familiares, ausencia de los padres en la formación de los adolescentes; asimismo, en relación a los padres, se reporta una falta de interés por el desempeño académico de sus hijos, sustentando esta situación con las horas laborales que dedican a trabajar, haciéndoles dificultoso la asistencia a las escuelas de padres desarrolladas por la institución, con el fin de ayudar a los escolares. Unido a esta situación se suma el factor social, apreciándose que los escolares, viven en zonas vulnerables haciendo efecto en las conductas desadaptativas que reflejan, el cual se ve en los informes de violencia escolar que se desenvuelve en la institución.

La situación descrita en líneas anteriores, muestran la necesidad de valorar los estilos que cuentan estos escolares en edad adolescente para hacer frente a las demandas de su entorno. Por lo mencionado, el presente estudio, tiene como propósito evaluar los estilos de afrontamiento utilizados en escolares de 4to y 5to grado de secundaria de un colegio nacional en el distrito de Barranco del año académico 2017.

Es de vital importancia los estilos de afrontamiento en escólares en edades entre los 15 y 18 años de edad; puesto que, los adolescentes, además de experimentar periodos de cambios físicos, cognitivos y sociales, también están influenciados por factores externos no predecibles, entre ellos el conflicto intrafamiliar y sociales, dificultades académicas, problemas de autoestima, o conductas desadaptadas. Lo descrito, supone que, si no se intercede en la problemática presentada, los estudiantes estarán propensos a involucrarse en situaciones más perjudiciales, afectando su integridad física y psíquica, teniendo como última respuesta la deserción escolar (Sánchez-Hernández, Barboza-Palomino & Castilla-Cabello, 2017).

A nivel Latinoamericano, la deserción escolar es frecuente en gran número de países, el cual es la respuesta a múltiples factores como la frustración y el fracaso académico, pobre estrategias para enfrentar las demandas del entorno educativo, bajo nivel económico entre otros. En ese sentido, a la llegada del nuevo milenio, se ha venido desarrollando diferentes estudios, siendo Colombia el país con mayor producción, seguido de México, Chile y Argentina (Sánchez-Hernández et al., 2017). Bajo el contexto descrito, el desarrollo de afrontamiento no solo es esencial para evitar la deserción escolar, sino también en el sentido que, en el periodo adolescente, los estilos de afrontamiento, funcionan como reguladores de la perturbación emocional (Caycho, Castilla & Shimabukuro, 2014). Por lo tanto, la presente investigación pretende describir el contexto problemático y, luego proponer un programa de intervención psicoeducativo, centrado en fomentar el desarrollo de estilos de afrontamiento, que favorezca el aspecto adaptativo del adolescente, a tal punto que estén propensos a obtener logros académicos y a salvaguardar su bienestar físico y psicológico.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema principal

- ¿Cuál es el estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?

1.2.2. Problemas secundarios

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la evaluación, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?
- ¿Cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?
- ¿Cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento según el año académico en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017?

1.3. Objetivos Generales y objetivos específicos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar el estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017.
- Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017.
- Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la evaluación, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017.
- Determinar los estilos y estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017.
- Determinar los estilos y estrategias de afrontamiento según el año académico en estudiantes de 4 y 5 grado de

secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco en el año 2017.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

En la presente investigación se pretende explorar los estilos de afrontamiento más utilizadas en adolescentes de un colegio nacional del distrito de Barranco. El presente trabajo se sustenta en una contribución a nivel teórico, ya que el presente estudio, parte de sistematizar los aportes teórico científicos que abordan a los estudiantes de educación en etapa escolar; siendo el motivo de esta investigación, los estilos de afrontamiento más utilizadas en adolescentes escolarizados de secundaria de un colegio nacional del distrito de Barranco, que se manifiestan por la presión que experimentan en el contexto educativo. Por ello, se pretende aportar significativamente en el aspecto teórico existente, reafirmando la relevancia de los aspectos teóricos expuestos, como en el modelo teórico propuesto por Lazarus, donde se realiza la interacción entre las demandas del ambiente y la persona, que hace uso de los recursos que posee para afrontarlos.

Por otra parte, en un sentido práctico, los resultados del presente estudio, puede generar conocimiento relevante con el propósito del diseño de programas en población escolar que acorde a sus demandas. Frente a un escenario educativo altamente competitivo, los estudiantes requieren de recursos que ayude a sortear las necesidades académicas. En este sentido, el conocimiento de éstas variables, permitiría un mejor conocimiento de los elementos más propicios para adaptarse al contexto escolar con la planificación e implementación de programas de intervención, tomando en cuenta la información obtenida sobre las deficiencias y carencias de estilos de afrontamiento para facilitar la comprensión y fomentar estilos y estrategias de afrontamiento saludables en escolar en etapa adolescente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A continuación, se citan trabajos relacionados a los estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. El criterio de ordenamiento de los antecedentes, del más al más antiguo, buscando resaltar los trabajos vigentes.

2.1.1. Internacionales

Molina y Muevecela (2016) realizaron un estudio titulado **“Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes”**, teniendo como objetivo conocer las estrategias de afrontamiento usadas frecuentemente. La muestra estuvo conformada por 77 estudiantes entre 16 y 18 años del colegio San José de la Salle de la ciudad de Cuenca. El enfoque utilizado fue el cuantitativo y de carácter transversal a nivel descriptivo. Para el levantamiento de los datos se procedió a utilizar la ACS de Frydenberg y Lewis. Los resultados indicaron que la estrategia más utilizada es buscar diversiones relajantes con un promedio de 73. Asimismo, la estrategia buscar diversiones relajantes predomina, tanto en hombres con un 55,6% y mujeres con 41,7%; se desataca que las féminas utilizan mayor diversidad de estrategias de afrontamiento a comparación de los demás.

López y López (2015) se propusieron llevar a cabo un estudio titulado **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos”** con el propósito de establecer las estrategias de afrontamiento. Los participantes del estudio fueron 447 estudiantes Gallegos de secundaria entre 12 y 16 años. El diseño utilizado fue el no experimental, de tipo transversal, descriptivo y analítico. Para el recojo de los datos se utilizó la ACS. Los resultados encontrados sugieren que las mujeres manejan más estrategias que los hombres. Se aprecian diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento utilizadas en varones y mujeres.

Salinas y Moysén (2015), realizaron un estudio titulado **“Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior”**, teniendo como propósito describir las estrategias de afrontamiento utilizadas en la muestra. El tipo de investigación utilizado es el descriptivo. La muestra estuvo constituida por 724 adolescentes, mujeres (413) y varones (311), entre 14 y 17 años de edad. Como instrumento de recolección de datos se utilizó la ACS. Entre las principales conclusiones se halló que esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes y preocuparse son las estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia, siendo las mujeres quienes utilizan las estrategias centradas en resolver el problema e intervienen sus emociones, en comparación con sus pares varones, quienes utilizan la evasión de un problema y el control de sus emociones como estrategias de afronte.

Palomar (2010) se propuso llevar a cabo un estudio titulado **“Estudio de las estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con el funcionamiento familiar y el apoyo social”** con el objetivo de correlacionar las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y el funcionamiento familiar. Para el desarrollo del estudio se utilizó un diseño no experimental transeccional correlacional. Los participantes del estudio fueron 500 escolares entre 15 y 18 años de edad. Para el levantamiento de los datos se procedió a utilizar la ACS, la Escala de autoinforme familiar (SFI) y la Escala de Apoyo. Las conclusiones llegadas en el estudio, reportan que las estrategias y estilos de afrontamiento menos utilizados por la muestra fueron las estrategias de afrontamiento improductivo y los más utilizados por los adolescentes fueron los centrados en la resolución del problema.

Veloso-Besio, Caqueo-Arancibia, Caqueo-Urizar, Muñoz-Sánchez y Villegas-Abarzúa (2010), realizaron un trabajo de investigación titulado **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes”** con el objetivo de describir y analizar las estrategias de afrontamiento que presentan los adolescentes escolarizados de la ciudad de Arica (Chile). El tipo de investigación del estudio es descriptivo. La muestra estuvo constituida En

por 323 escolares varones (184) y mujeres (139). Para el recojo de la información se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Las conclusiones generadas de la investigación muestran diferencias marcadas en relación a la procedencia institucional, siendo el establecimiento particular el que demostró mayor variabilidad de estrategias de afrontamiento utilizadas.

Figuerola, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005) desarrollaron un estudio titulado **“Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)”**, teniendo como propósito describir las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una muestra de adolescentes. El tipo de investigación utilizado fue el descriptivo. Los participantes fueron 150 escolares entre 13 y 18 años de edad. Los instrumentos utilizados para llevar a cabo la investigación fueron la ACS y la BIEPS-J. Los resultados muestran que existen diferencias significativas en la utilización de estrategias de afrontamiento en adolescentes, así como en el nivel de bienestar psicológico.

2.1.2. Nacionales

Purisaca y Cajahuanca (2017), realizaron un trabajo de investigación titulado **“Síntomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao”** persiguiendo el propósito de correlacionar la sintomatología depresiva y el afrontamiento. El tipo de investigación utilizado fue el descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 112 escolares de una institución educativa del Callao, sus edades oscilaban entre los 13 a 17 años. Para el recojo de la información se empleó la Escala de Depresión para adolescentes (EDAR) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se halló que el estilo de afrontamiento más utilizado es el centrado a resolver el problema. Las estrategias más utilizadas fueron esforzarse y tener éxito, buscar

diversiones relajantes y preocuparse.

Chávez, Ortega y Palacios (2016) se propusieron llevar a cabo un estudio titulado **“Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016”** con el propósito de describir las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la ciudad de Lima. El tipo de investigación fue el descriptivo de corte transversal. Los participantes fueron 110 adolescentes preuniversitarios. Para el recojo de la información se utilizó el Cuestionario Brief Cope. Los resultados indican que el estilo de afrontamiento más utilizado es el centrado en el problema (76.37%). En relación a las estrategias frecuentemente utilizadas son la reinterpretación positiva, el centrado en el problema y la autodestrucción, centrado en la evitación del problema.

Gonzales (2015) realizó un estudio titulado **“Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015”**, con el objetivo correlacionar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los escolares de secundaria. La muestra estuvo conformada por 180 adolescentes escolarizados de Lima. El tipo de investigación utilizado fue el correlacional con diseño no experimental. Para el recojo de datos se utilizó el inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados arrojaron que existe la relación con los estilos centrado en los demás e improductivo. Además que el 75% de los estudiantes sienten una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), realizaron un trabajo de investigación titulado **“Afrontamiento en adolescentes peruanos: Análisis confirmatorio de la Adolescent Coping Scale versión abreviada”** el cual tenía como objetivo obtener la confiabilidad y validez de la ACS. El estudio fue

de tipo instrumental. La muestra estuvo compuesta por 240 sujetos, 120 mujeres (50%) y 120 varones (50%) de entre 16 y 19 años, de ambos sexos. A nivel descriptivo, en el estudio se evidencio que el ítem: “Imaginar que las cosas van a ir mejor” ($M= 5.13$), es el que obtuvo la media más alta, seguido del reactivo: “Tratar de adaptarme a mis amigos” ($M= 4.83$). Por otra parte, el ítem “llorar o gritar” ($M=1.84$), obtuvo la media más baja. Estos resultados evidencian que los adolescentes encuestados, cuentan con estrategias de afrontamiento para hacer frente enfrentar las demandas de su entorno.

Becerra (2013), realizó un estudio titulado **“Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima”**, teniendo como objetivo determinar la incidencia del afrontamiento en la percepción del estrés y las conductas de salud. Para el desarrollo del estudio, se adoptó un el descriptivo-correlacional como tipo de investigación. Los participantes en el estudio fueron 155 estudiantes de los primeros años de estudio, con una edad promedio de 18 años. Como instrumento de recolección de datos se utilizó la Escala de Estrés Percibido, el COPE y el Cuestionario de Conductas de Salud. Los resultados del estudio, indican que la variable que mejor predice las conductas de salud es el afrontamiento, Asimismo, la variable que afecta el consumo de sustancias psicoactivas en el afrontamiento centrado en la emoción, mientras el estilo evitativo lo hace de forma desfavorable.

Mikkelsen (2009), realizó un trabajo de investigación titulado **“Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima”** con el objetivo de describir y analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adolescentes. El tipo de investigación del estudio es descriptivo-correlacional. La muestra estuvo constituida por 323 adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Satisfacción con la Vida y la ACS. Los resultados del estudio indican asociaciones significativas entre las estrategias y la satisfacción con la vida. En relación al afrontamiento, el estilo referencia a los otros y resolver el problema fueron los más empleados en la muestra de estudio.

2.2. Bases teóricas

En este trabajo se ha efectuado un estudio sobre las teorías, definiciones que se encuentran desplegadas para dar una concepción de que es los estilos y las estrategias de afrontamiento

2.2.1. Acercamiento conceptual al estrés y el afrontamiento

A través del ciclo vital del desarrollo de las personas, estas afrontan una gran multitud de circunstancias favorables y a la vez desfavorables, los cuales pueden ser apreciados como amenazadores; requiriendo del individuo la capacidad para manejarlos, repercutiendo en permanentes cambios a nivel biológico y psicológico que repercuten en el funcionamiento humano de manera temporal, requiriendo esforzarse para el manejo de las demandas producidas en el contexto donde se desenvuelve el individuo. En este sentido, el estrés es conceptualizado como un suceso que el individuo concibe como negativo, el cual sobrelleva cambios a nivel bioquímico, cognitivo, fisiológico y conductual, los cuales están encaminados a surgir cambios favorables frente a las demandas del contexto con el propósito de adaptarse (Taylor, 2007). Unido a esta definición, estudios desarrollados en la década de los 90, ponen énfasis en las respuestas y evaluaciones que cada individuo hace en función a las situaciones o demandas del medio (Cohen, Kessler & Underwood, 1995; Lazarus & Folkman, 1986).

Por su parte, Frydenberg y Lewis (1997) definen el afrontamiento ante el estrés como un agregado de gestiones a nivel cognitivo y afectivo como respuesta a una demanda de nuestro medio. Estas acciones surgen como restaurador del equilibrio y cumple la finalidad de reducir las repercusiones negativas en el organismo de la persona. La propuesta teórica de Sandín (2003; 2009), conceptualiza el estrés como un cumulo de respuestas del individuo frente a las demandas del medio sobre la persona, de esta manera, se propone dos componentes importantes, los cuales son la respuesta al estrés y el estresor. Este último, hace referencia a los estímulos que ponen en equilibrio la homeostasis del organismo y las respuestas al estrés son las acciones específicas que producen las personas para cada demanda que aparece en su medio.

2.2.2. Modelos Estrés y Afrontamiento

En la literatura científica existen diferentes modelos que explican la interacción entre el estrés y el afrontamiento, pudiendo ser agrupadas en tres perspectivas principales: (a) la respuesta, (b) el estímulo y (c) la interacción (Lazarus y Folkman, 1986; Sandín, 2009). Asimismo, Carver, Scheier y Weintraub (1989) proponen que en relación a la naturaleza de las estrategias de afrontamiento se encuentran las estables, las cuales forman parte del comportamiento, decir los individuos posee un número de estrategias relativamente estables o fijas a través del tiempo.

En esta misma línea, modelos teóricos modernos hacen énfasis que el afrontamiento es visto desde una perspectiva disposicional (estable) y situacional (temporal), dependiendo de la demanda del contexto. El primer tipo de estrategias están relacionadas con las dimensiones de la personalidad, haciendo que las personas respondan a las demandas según ciertas características de su personalidad. Las estrategias temporales se refieren a la característica situacional o el contexto para hacer uso de una estrategia. Es así que Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que el aspecto cambiante y dinámico es una característica innegable del afrontamiento.

2.2.3. Teoría transaccional del estrés

Este modelo teórico desarrollado por Lazarus y colaboradores, hace énfasis en la percepción y evaluación sobre las repercusiones de las experiencias producidas en otros escenarios al dar respuesta a una demanda determinada (Cohen et al., 1995). Lazarus y Folkman (1986) proponen una conceptualización del estrés psicológico, tomándolo como una interacción entre la persona y el ambiente, siendo evaluado por este como negativo y demandante en función a sus propios recursos y que ponen en peligro la homeostasis del organismo. El modelo teórico transaccional del estrés, enfatiza en dos procesos relevantes en la relación individuo-entorno, a saber la evaluación cognitiva y el afrontamiento.

2.2.3.1. Teoría transaccional del estrés: La evaluación cognitiva

La evaluación cognitiva permite al individuo evaluar las causas y determinar si el evento es estresante o no, permitiendo distinguir la evaluación primaria, secundaria y la reevaluación (Lazarus & Folkman, 1986).

La evaluación primaria: Permite apreciar un acontecimiento irrelevante, cuando no ponga en peligro la homeostasis del individuo. Es positiva, cuando las consecuencias están relacionadas con la obtención del equilibrio y bienestar. Finalmente, es estresante, cuando un acontecimiento es visto como amenazante.

La evaluación secundaria: Hace referencia a encontrar los recursos del individuo una estrategia para responder adecuadamente las demandas del medio donde se desenvuelve, evaluando las consecuencias del empleo de tale estrategia de afrontamiento. Cabe destacar que la evaluación cognitiva primaria y secundaria, tienen un aspecto meramente subjetivo.

La reevaluación: Tiene que ver con las transiciones efectuadas como efecto de una valoración anterior que parte de la información nueva en el contexto donde surgió la demanda (Sandín, 2009).

2.2.3.2. Teoría transaccional del estrés: Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986), conceptualizan el afrontamiento el medio que realiza la persona a nivel cognitivo y conductual para suplir las demandas del contexto (sea internas o externas), siendo evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo. En función a esta conceptualización del afrontamiento, se distingue dos tipos: el enfocado en el problema y en la emoción.

El afrontamiento enfocado en la emoción: Está encaminado a cambiar la forma en que se interpreta el estresor y surge frente a acontecimientos en las que se cree que no se puede modificar la situación y ayuda al cambio de la respuesta emocional, haciendo uso de la reestructuración cognitiva.

El afrontamiento enfocado en el problema: Hace referencia a la solución de problemas, toma de decisiones, buscar información, entre otras, como estrategias de afrontamiento que tienen como objetivo la modificación o el cambio de una situación estresante.

La literatura actual se señala que los individuos incorporan en su repertorio una variedad de estrategias con el propósito de surtir las diferentes situaciones de índole estresante que parece en el entorno (Taylor, 2007). Carver, Scheier y Weintraub (1989) refieren que el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción, se dividen en subgrupos denominados estrategias (Tabla 1).

Tabla 1
Estrategias de afrontamiento según Carver, et al. (1989)

Estrategias centradas en el problema	Estrategias centradas en la emoción
Afrontamiento Activo	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales
Planificación	Reinterpretación positiva y crecimiento
Supresión de actividades competentes	Aceptación
Postergación del afrontamiento	Negación
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Acudir a la religión
Otras escalas	
Enfocar y liberar emociones	
Desentendimiento conductual	
Desentendimiento mental	

2.2.4. El modelo de afrontamiento de Frydenberg

El modelo teórico de Frydenberg (1993; 1997) se sustenta en la perspectiva teórica de elaborado por Lazarus, definiendo el como un sin número conjunto de gestiones a nivel cognitivo y afectivo que van apareciendo como respuesta a un estresor en particular, con el propósito de producir en el individuo bienestar (Frydenberg, 1993). En función a esta conceptualización, el afrontamiento es una expresión que surge en función a las demandas que aparecen en el medio en donde se desenvuelve el sujeto. El afrontamiento, persigue el fin de moderar el estresor y permitir al individuo a adaptarse a las exigencias del contexto. El modelo de Frydenberg (1997) pone énfasis en la reevaluación de los resultados. Es así que las personas evalúan si las consecuencias de la toma de decisión, con ello, las respuestas son evaluadas contribuyendo a la activación de una respuesta nueva. En relación a esta definición, Frydenberg y Lewis (1997), desarrollan un modelo compuesto por tres estilos de afrontamiento:

Resolver el Problema: Está dirigido a solucionar las dificultades en función a una actitud positiva y optimista, siendo las estrategias utilizadas el concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, reservarlo para sí, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física.

Referencia a Otros: Se distingue por hacer frente a la demanda por medio del apoyo social. Este estilo está compuesto por las siguientes estrategias: buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional.

No Productivo: Lo que caracteriza a este estilo es la incapacidad para hacer frente a las demandas que aparecen en el medio, llevando al individuo a no encontrar una solución eficaz a la demanda estresara. Las estrategias preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse conforman este estilo (Frydenberg & Lewis, 1997).

2.3. Definición de conceptos

Estilos de afrontamiento:

El estilo de afrontamiento se define como procesos que regulan y encauzan las emociones, influyendo en nuestra forma de dar respuesta a una situación demandante o estresor, siendo estas respuestas adaptación según el contexto. Así también, son respuestas que emitimos, siendo estos rasgos incorporados en nuestra personalidad (Lazarus & Folkman, 1986).

Estrategia

Las estrategias son definidas como aquellas actividades efectivas de cambio de situaciones problemáticas, a través de la solución directa del problema o mediante eliminación de sentimientos negativos sin provocar una solución. Asimismo, las estrategias de afrontamiento van a variar en función a la demanda del medio (Lazarus & Folkman, 1991).

Afrontamiento

El modelo de evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), considera el afrontamiento, como el manejo de las demandas externas y/o internas de índole cognitivo y conductual, los cuales son constantemente cambiantes (Canessa, 2002). En este sentido, el afrontamiento en los adolescentes, se vincula con diversas gestiones que facilitan conductas dirigidas a tolerar, manejar o minimizar las secuelas de un evento problemático.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo y enfoque

El presente estudio se inserta en el tipo de investigación básica (Tam, Vera & Oliveros, 2008) dado que se tiene por objetivo mejorar el conocimiento de la variable en estudio el cual es los estilos de afrontamiento, más que generar resultados o tecnologías que beneficien a la sociedad.

Asimismo, la investigación tiene un enfoque cuantitativo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), por motivo que se usará la recolección de datos, utilizándose la medición numérica y el análisis estadístico.

3.1.2. Nivel

Para esta investigación se realizó mediante el nivel descriptivo (Ato, López & Benavente, 2013), porque determina y recolecta datos sobre los diversos aspectos o dimensiones del fenómeno que se está investigando.

3.1.3. Diseño

El diseño de la investigación es no experimental transaccional (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), puesto que no se manipularan variables y los datos fueron recolectados en un momento dado.

3.2. Población y muestra

Población

La población está constituida por 108 adolescentes de ambos sexos, varones y mujeres, entre 14 y 18 años de edad que se encuentren cursando el 4to y 5to grado de estudios secundarios en un colegio nacional del distrito de Barranco durante el presente año 2017.

Muestra

La muestra es censal pues se seleccionó el 100% de la población, al considerar toda la población que conforma los adolescentes escolarizados 4to y 5to año de nivel secundario de una Institución Educativa Pública del distrito de Barranco. En este sentido, Tamayo (1997), establece la muestra censal, en donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable en estudio los estilos de afrontamiento se define como procesos que regulan y encauzan las emociones, influyendo en nuestra forma de dar respuesta a una situación demandante o estresor, siendo estas respuestas adaptación según el contexto. Así también, son respuestas que emitimos, siendo estos rasgos incorporados en nuestra personalidad (Lazarus & Folkman, 1986).

Tabla 2.
Operacionalización de la variable “Estilos de afrontamiento”

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Estilos de afrontamiento	Estrategias de afrontamiento /dimensiones	Indicadores	ítems	Nivel	Escala de interpretación
Estilos de afrontamiento	Los estilos de afrontamiento se define como procesos que regulan y encauzan las emociones, influyendo en nuestra forma de dar respuesta a una situación demandante o estresora, siendo estas respuestas adaptación según el contexto. Así también, son respuestas que emitimos, siendo estos rasgos incorporados en nuestra personalidad (Lazarus & Folkman, 1986).	Son las mediciones obtenidas de la Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS) revisada por Richaud de Minzi (2003).	Estilo de afrontamiento Centrado en el problema -(0 a 54 Bajo o poco) -(55 a 71 Promedio o algunas veces) -(72 a más Alto o siempre)	Evasión a través de la diversión	Reunirme con amigos; Salir y divertirme para olvidar mis dificultades; Pasar más tiempo con el chico/a con quien suelo salir	3, 22, 26 y 43	Ordinal	(0 a 11 bajo o poco) (12 a 15 promedio) (16 a más alto)
				Focalizado en el problema	Dedicarme a resolver la causa del problema; Pedir consejo a una persona competente; Hablar con otros para apoyarnos mutuamente	1, 10, 12, 13 19, 40 y 41		(0 a 19 bajo o poco) (20 a 26 promedio) (27 a más alto)
				Evasión a través de la actividad física	Hacer deporte; Conseguir ayuda o consejo de un profesional; Ir al gimnasio o hacer ejercicio.	11, 21, 23 y 33		(0 a 10 bajo o poco) (11 a 14 promedio) (15 a más alto)
				Apoyo emocional	Preocuparme por mis relaciones con los demás; Tratar de adaptarme a mis amigos.	4, 14, 27 y 35		(0 a 12 bajo) (13 a 15 promedio) (16 a más alto)
			Estilo de afrontamiento Centrado en la emoción -(0 a 49 Bajo o poco) - (50 a 59 Promedio o algunas veces) - (60 a más alto o siempre)	Descarga emocional y somática	Llorar o gritar; Comer, beber o dormir más que de costumbre; Sufrir de dolores de cabeza o estómago.	5, 36, 45 y 79		(0 a 9 bajo) (10 a 11promedio) (12 a más alto)
				Autoinculparse	Criticarme a mí mismo; Sentirme culpable; Considerarme culpable	7, 29 y 37		(0 a 6 bajo) (7 a 8 promedio) (9 a más alto)
				Fatalismo	Dejar que Dios se ocupe de mi problema; Desear que suceda un milagro; Leer un libro sagrado o de religión.	9, 15, 31 y 39		(0 a 8 bajo) (9 a 12promedio) (13 a más alto)
				Ansiedad (Hacia el futuro)	Preocuparme por mi futuro; Preocuparme por lo que está pasando; Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.	2, 25, 34 y 42		(0 a 13 bajo) (14 a 15 promedio) (16 a más alto)
			Estilo de afrontamiento Centrado en la evaluación -(0 a 20 bajo o poco) -(21 a 25 Promedio o algunas veces) -(26 a más alto o siempre)	Aislamiento	Guardar mis sentimientos para mí solo; Evitar estar con la gente; Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.	8, 18, 30 y 38		(0 a 9 bajo) (10 a 13 promedio) (14 a más alto)
				Reestructuración cognitiva	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas; Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta; Tratar de tener una visión alegre de la vida.	20, 24, 32 y 44		(0 a 12 bajo) (13 a 16 promedio) (17 a más alto)
				No acción	Ignorar el problema; Simplemente me doy por vencido; Ignorar conscientemente el problema.	6, 16, 17 y 28		(0 a 6 bajo) (7 a 9 promedio) (10 a más alto)

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la de encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de afrontamiento adolescente (ACS, por sus siglas en inglés). La escala evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo y puede aplicarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio de llenado es de 20 minutos aproximadamente.

La escala de afrontamiento adolescente está formada por 46 ítems agrupados en tres estilos de afrontamiento y 11 factores o dimensiones: Reestructuración cognitiva, Autoinculparse, Fatalismo, Evasión a través de la diversión, Focalizado en el problema, que incluye requerimiento de información y acción, Evasión a través de la actividad física, Apoyo emocional, Descarga emocional y somatización, Ansiedad, Aislamiento, y No acción

Ficha Técnica

Nombre de la prueba	: Adolescent Coping Scale (ACS).
Autor original	: Frydenberg y Lewis (1997).
Adaptación peruana	: Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)
Administración	: Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma individual.
Duración	: 20 minutos.
Aplicación	: Adolescentes y adultos.
Significación	: Evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento
Usos	: Educativo, clínico y en la investigación.
Materiales	: Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta. Plantilla de calificación

Descripción de la prueba

La Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS), es una escala de autoinforme desarrollada por Frydenberg y Lewis (1997) con el propósito de

establecer el uso de estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes y adultos. La ACS está compuesta por 46 ítems de tipo cerrado contruidos según una escala de tipo Likert de cinco alternativas cuya valoración está entre 1 (No me ocurre nunca) y 5 (Me ocurre siempre) y son calificados positivamente, con una puntuación máxima posible de 230 y una mínima de 46. Originalmente, Frydenberg y Lewis desarrollaron la Adolescent Coping Scale (ACS), en base al modelo teórico de Lazarus, que agrupa 18 estrategias de afrontamiento en tres estilos básicos: dirigidas a resolver el problema, en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

En Argentina, Richaud de Minzi (2003), analizó una versión abreviada de la versión española de la ACS, administrada a 800 sujetos de entre 13 y 15 años de ambos sexos y de clase social media de Buenos Aires. A través de análisis factoriales exploratorios por rotación Oblimin, se obtuvo una versión abreviada de 46 ítems agrupados en 11 dimensiones del afrontamiento. Así mismo, se señalan que los coeficientes de confiabilidad para esta versión son considerados entre satisfactorios.

En nuestro medio, Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), analizaron las propiedades psicométricas del instrumento en una muestra de 240 estudiantes universitarios de 16 a 19 años, hallando evidencias de confiabilidad y validez favorables en la estructura de 11 dimensiones propuestos por Richaud de Minzi (2003).

Normas de Aplicación

La aplicación de la prueba, comenzará cuando el encuestado haya completado sus datos sociodemográficos. El evaluador o aplicador, debe tener en cuenta que se haya comprendido las instrucciones antes de completar o contestar el instrumento. Se pide al encuestado, que responda en una escala de cinco opciones de respuesta y se le recordará, que no debe dejar ningún ítem en blanco o sin contestar.

Normas de Corrección y Calificación

Una vez se haya completado el test, el examinador debe promediar los ítems por dimensión:

- Evasión a través de la diversión (3, 22, 26 y 43)
- Focalizado en el problema (1, 10, 12, 13, 19, 40 y 41)
- Evasión a través de la actividad física (11, 21, 23 y 33)
- Apoyo emocional (4, 14, 27 y 35)
- Descarga emocional y somática (5, 36, 45 y 46)
- Autoinculparse (7, 29 y 37)
- Fatalismo (9, 15, 31 y 39)
- Ansiedad hacia el futuro (2, 25, 34 y 42)
- Aislamiento (8, 18, 30 y 38)
- Restructuración cognitiva (20, 24, 32 y 44)
- No acción (6, 16, 17 y 28)

Análisis Psicométrico de la ACS

Confiabilidad de la escala

La versión argentina original arroja, mediante un análisis de la consistencia interna del instrumento, un alfa medio de Cronbach de 0.75 Richaud Minzi (2003). En el contexto peruano, Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), reportan una elevada consistencia interna (α de Cronbach = 0.88) de la escala adaptada.

Análisis de Confiabilidad

Para el presente estudio se hizo un análisis de confiabilidad del instrumento utilizado. Se reporta una consistencia interna de 0.863 mediante el coeficiente alfa de Cronbach, mostrando una alta confiabilidad interna (ver anexo 6). Los procedimientos descritos, evidencian la confiabilidad de la prueba en una muestra de estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Pública del

distrito de Barranco.

Validez de la escala

El análisis de validez de constructo se llevó a cabo mediante al Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en donde mediante el análisis de correlación ítem-test, se encontró asociaciones altamente significativas ($p < 0.001$) para cada uno de los reactivos. El AFC realizado reveló que la ACS presenta una estructura de once factores.

Muestra de tipificación

La versión española abreviada de la ACS (46 ítem) fue completada por 240 sujetos, 120 mujeres (50%) y 120 varones (50%) de entre 16 y 19 años, de ambos sexos, de clase social media, que concurrían a universidades particulares y nacionales de Lima Metropolitana, seleccionados a través de un muestreo por conveniencia (intencional y no probabilístico), de acuerdo a la disposición de los grupos a cumplimentar la escala.

Categorías de interpretación

Para este estudio se elaboraron baremos tentativos a través de un estudio piloto, el cual nos permite utilizar y aplicar en adolescentes y adultos, siendo la forma de aplicación individual o colectiva calificándose de acuerdo a la puntuación otorgada por el evaluador (Plantilla de respuesta). Se utilizará la siguiente escala valorativa:

Tabla 3

Normas de interpretación por estilo de afrontamiento

Estilo de afrontamiento	Bajo o poco	Promedio o algunas veces	Alto o siempre
Centrado en el problema	0 a 54	55 a 71	72 a +
Centrado en la emoción	0 a 49	50 a 59	60 a +
Centrado en la evaluación	0 a 20	21 a 25	26 a +

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Normas de interpretación por dimensión de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Bajo o poco	Promedio o algunas veces	Alto o siempre
Evasión a través de la diversión	0 a 11	12 a 15	16 a +
Focalizado en el problema	0 a 19	20 a 26	27 a +
Evasión a través de la actividad física	0 a 10	11 a 14	15 a +
Apoyo emocional	0 a 12	13 a 15	16 a +
Descarga emocional y somática	0 a 9	10 a 11	12 a +
Autoinculparse	0 a 6	7 a 8	9 a +
Fatalismo	0 a 8	9 a 12	13 a +
Ansiedad (Hacia el futuro)	0 a 13	14 a 15	16 a +
Aislamiento	0 a 9	10 a 13	14 a +
Reestructuración cognitiva	0 a 12	13 a 16	17 a +
No acción	0 a 6	7 a 9	10 a +

Fuente: Elaboración propia

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información, se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS,21 y MS Excel 2016)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Desviación Estándar

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Para iniciar la exhibición de los resultados primero se expondrá el análisis de datos obtenido en el instrumento mediante.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Centrado en el problema	63.15	11.85	32	87
Centrado en la emoción	55.04	10.02	29	85
Centrado en la evaluación	22.89	3.85	14	34

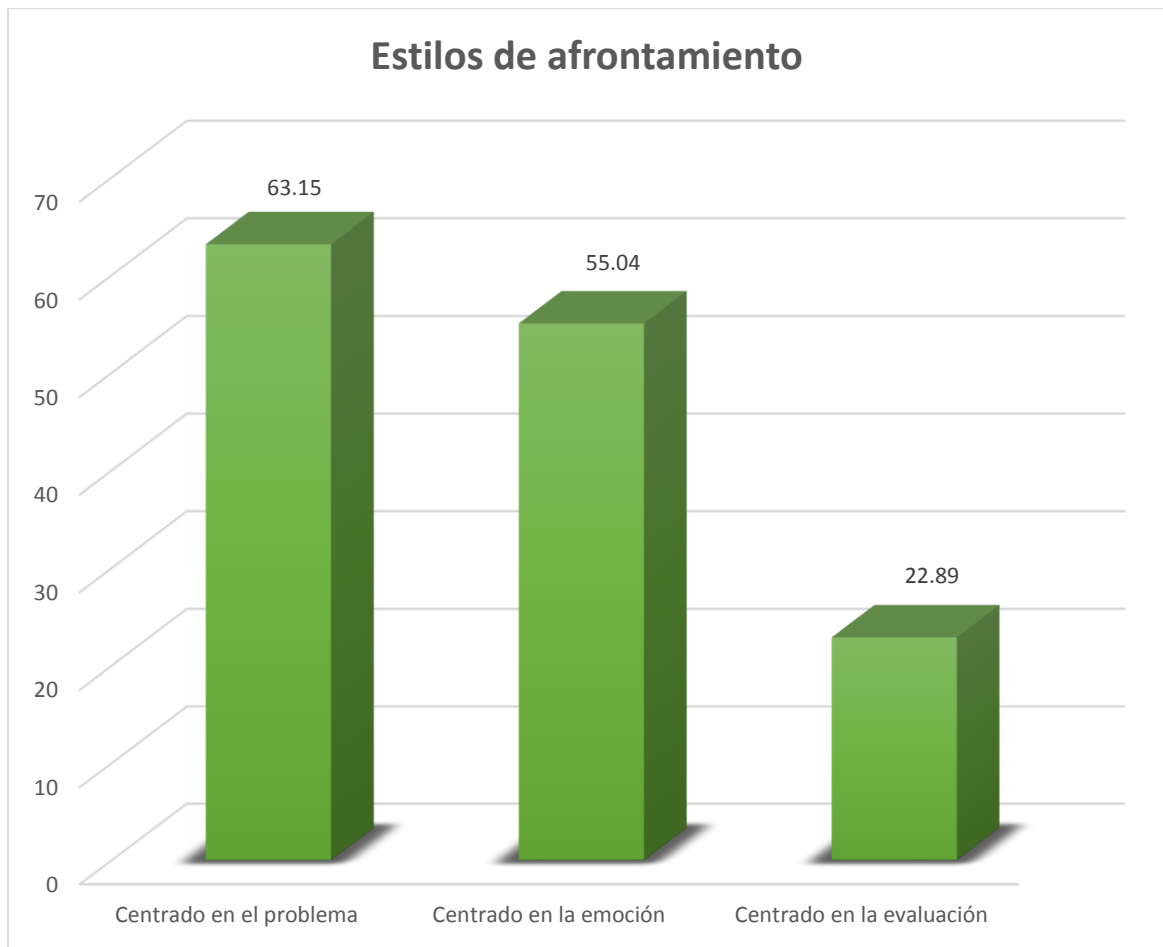


Figura. 1. Media de los estilos de afrontamiento

En la tabla 5 y figura 1.se presentan los estilos de afrontamiento más utilizados, se observa que el estilo de afrontamiento más utilizado por la muestra fue centrado en el problema, con una media de 63.15, el cual lo ubica en la categoría promedio. Así mismo, el estilo de afrontamiento menos utilizado por la muestra fue el centrado en la evaluación con una media de 22.89, ubicado en la categoría promedio o algunas veces.

Tabla 6

Análisis de las estrategias de afrontamiento según el estilo Centrado en el problema

Estrategias de afrontamiento	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Evasión a través de la diversión	13.16	3.28	5	20
Focalizado en el problema	23.18	5.11	13	35
Evasión a través de la actividad física	12.60	3.61	4	20
Apoyo emocional	14.21	2.93	6	20

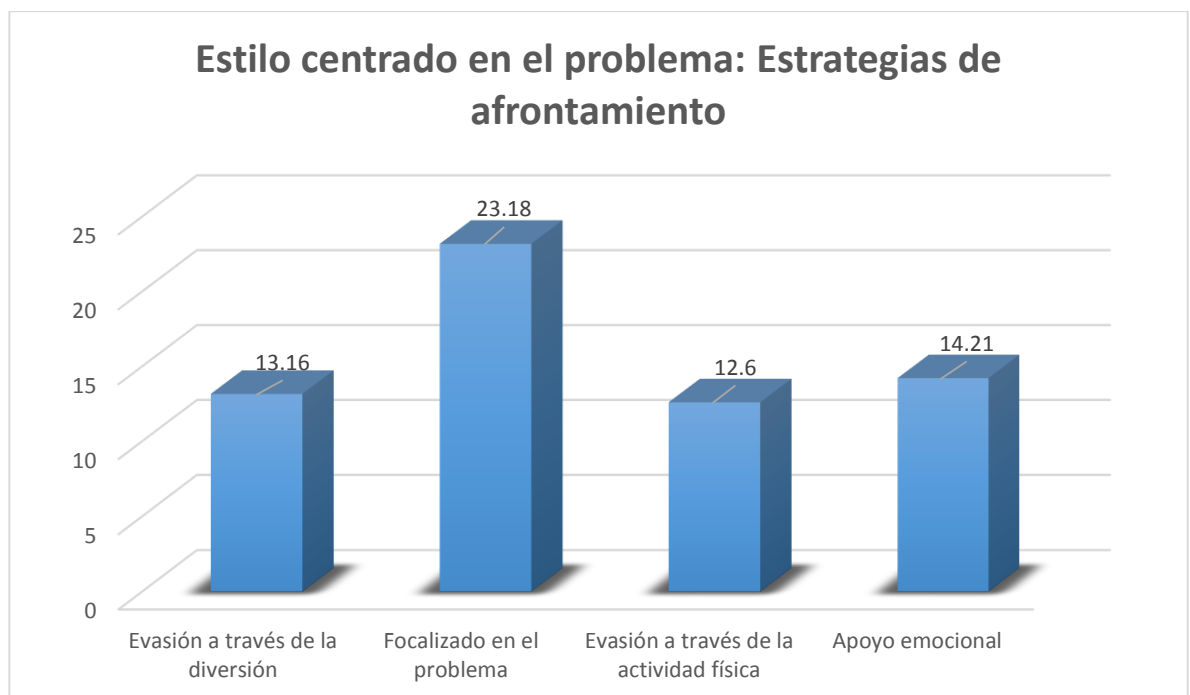


Figura. 2. Media de las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo centrado en el problema.

En la tabla 6 y figura 2 se presentan las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema. Se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizado por la muestra fue focalizado en el problema con una media de 23.18, el cual lo ubica en la categoría promedio. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizado por la muestra fue la evasión a través de la actividad física con una media 12.6, ubicado en la categoría promedio.

Tabla 7

Análisis de las estrategias de afrontamiento según el estilo Centrado en la emoción

Estrategias de afrontamiento	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Descarga emocional y somática	10.67	2.81	4	17
Autoinculparse	7.69	2.98	3	15
Fatalismo	10.63	3.48	4	20
Ansiedad(Hacia el Futuro)	14.42	2.87	4	20
Aislamiento	11.63	3.58	4	20

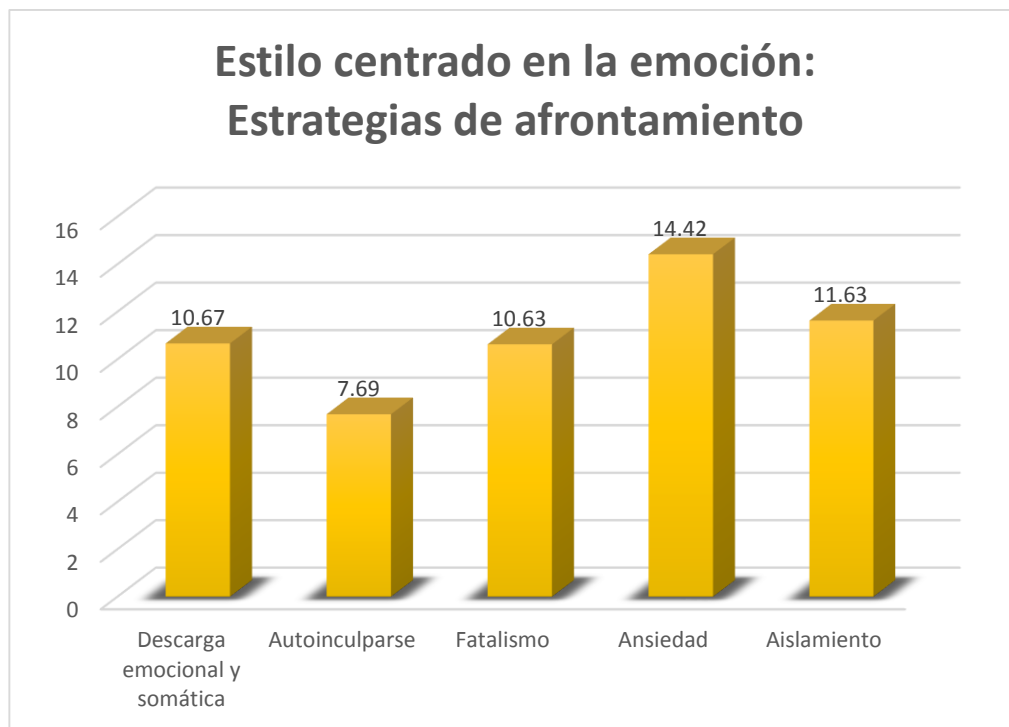


Figura. 3. Media de las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo centrado en la emoción.

En la tabla 7 y figura 3 se presentan las estrategias de afrontamiento englobadas en el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, Se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizado por la muestra fue ansiedad (hacia el futuro) con una media de 14.42, el cual lo ubica en la categoría promedio. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizado por la muestra fue el autoinculparse media 7.69, ubicado en la categoría promedio o algunas veces.

Tabla 8

Análisis de las estrategias de afrontamiento según el estilo Centrado en la evaluación

Estrategias de afrontamiento	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Reestructuración cognitiva	14.21	3.215	5	20
No acción	8.68	3.562	4	20

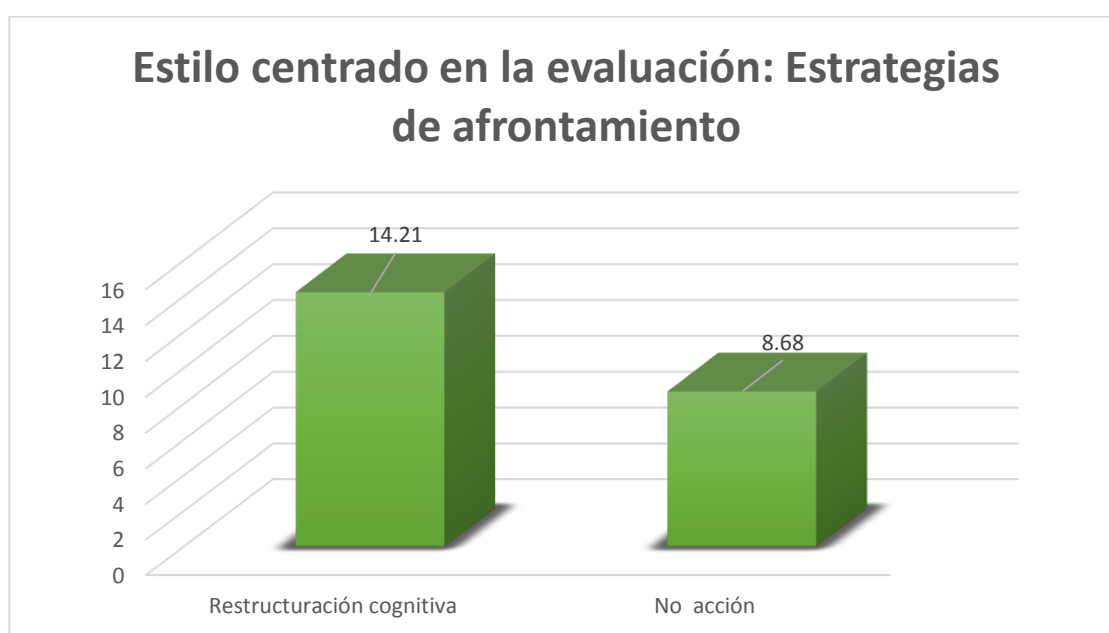


Figura. 4. Media de las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo centrado en la evaluación.

En la tabla 8 y figura 4 se presentan las estrategias de afrontamiento englobadas en el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación, se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizado por la muestra fue reestructuración cognitiva con una media de 14.21, el cual lo ubica en la categoría promedio. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizado por la muestra fue no acción media 8.68, ubicado en la categoría promedio o algunas veces.

Tabla 9.

Análisis de los estilos de afrontamiento en función al sexo

Estilo de afrontamiento	Varón (N= 24)	Mujer (N= 84)
Centrado en el problema (Cent. Prob.)	59.29	64.25
Centrado en la emoción (Cent. Emoc.)	58.38	54.08
Centrado en la evaluación (Cent. Eva.)	22.50	23

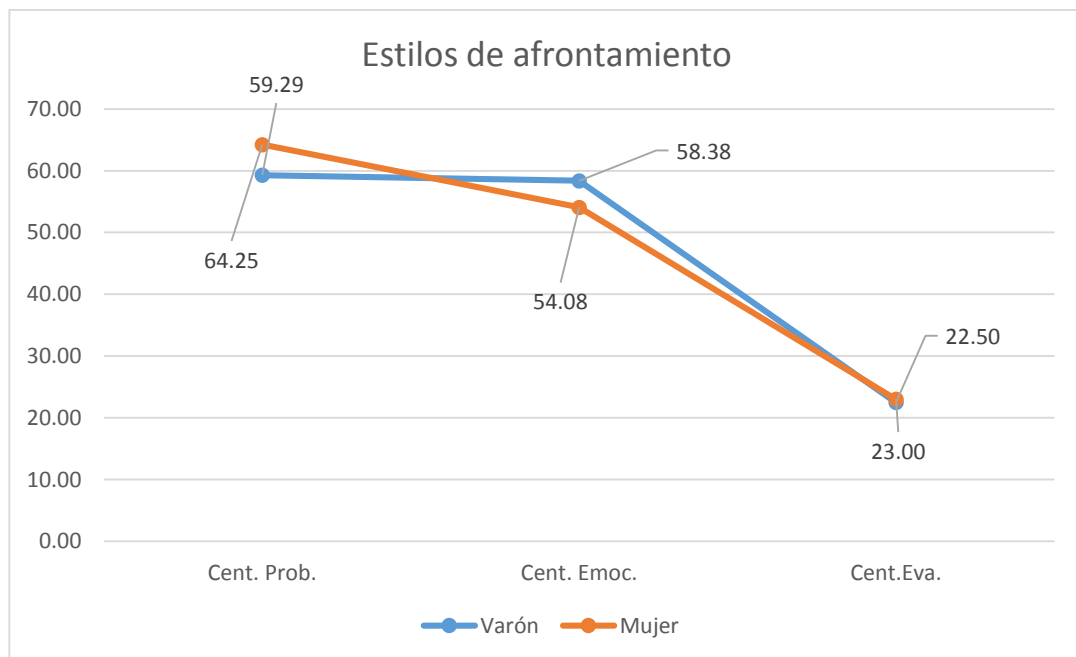


Figura. 5. Media de los estilos de afrontamiento en función al sexo.

En la tabla 9 y figura 5 se presentan los estilos de afrontamiento utilizados en la muestra de estudio en función al sexo. Se observa que el estilo de afrontamiento más utilizado por los varones y mujeres es el centrado en el problema con una media de 59.29 y 64.25 respectivamente. Por otra parte, el estilo de afrontamiento menos utilizado es el centrado en la evaluación con una media de 22.50 para los varones y 23 para las mujeres.

Tabla 10.

Análisis de las estrategias de afrontamiento en función al sexo

Estrategias de afrontamiento	Código	Varón (N= 24)	Mujer (N= 84)
Evasión a través de la diversión	(e1)	12.38	13.38
Focalizado en el problema	(e2)	22.29	23.43
Evasión a través de la actividad física	(e3)	10.04	13.33
Apoyo emocional	(e4)	14.58	14.11
Descarga emocional y somática	(e5)	11.46	10.44
Auto inculparse	(e6)	8.54	7.45
Fatalismo	(e7)	10.96	10.54
Ansiedad f8	(e8)	13.96	14.55
Aislamiento	(e9)	13.46	11.11
Reestructuración cognitiva	(e10)	13.63	14.38
No acción	(e11)	8.88	8.62

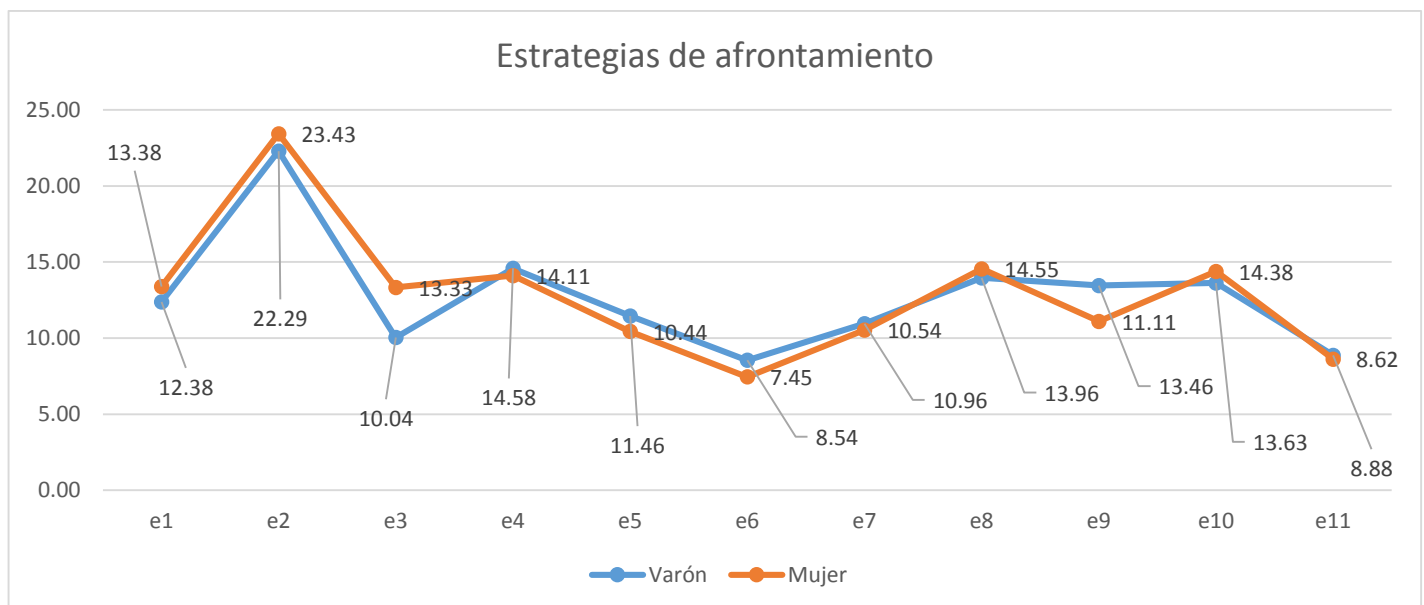


Figura. 6. Media de las estrategias de afrontamiento en función al sexo.

En la tabla 10 y figura 6 se presentan las estrategias de afrontamiento utilizados en la muestra de estudio en función al sexo. Se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizado por los varones y mujeres es el focalizado en el problema con una media de 22.29 para los varones y 23.43 para las mujeres respectivamente. Por otra parte, la estrategia de afrontamiento menos utilizado es auto inculparse con una media de 8.54 para los varones y

7.45 para las mujeres.

Tabla 11.

Análisis de los estilos de afrontamiento en función al grado académico

Estilo de afrontamiento	4to grado (N= 66)	5to grado (N= 42)
Centrado en el problema (Cent. Prob.)	63.24	63
Centrado en la emoción (Cent. Emoc.)	55.68	54.02
Centrado en la evaluación (Cent. Eva.)	23.56	21.83

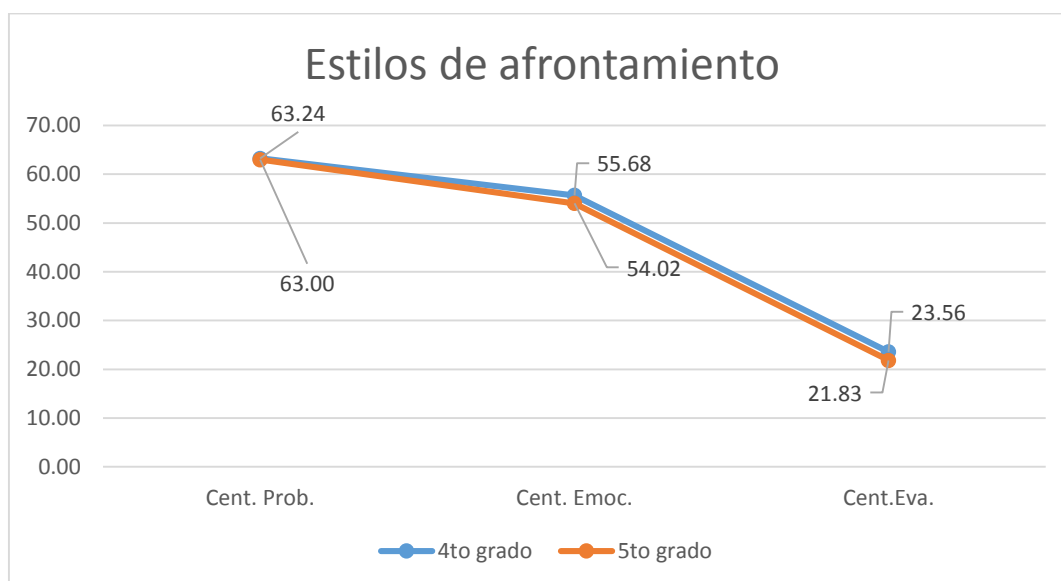


Figura. 7. Media de los estilos de afrontamiento en función al grado académico.

En la tabla 11 y figura 7 se presentan los estilos de afrontamiento utilizados en la muestra de estudio en función al grado académico. Se observa que el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria es el centrado en el problema con una media de 63.24 para cuarto grado y 63 para quinto de secundaria respectivamente. Por otra parte, el estilo de afrontamiento menos utilizado es el centrado en la evaluación con una media de 23.56 para los estudiantes de 4to grado y 21.83 para los de 5to grado de secundaria.

Tabla 12.

Análisis de las estrategias de afrontamiento en función al grado académico

Estrategias de afrontamiento	Código	4to grado (N= 66)	5to grado (N= 42)
Evasión a través de la diversión	(e1)	13.20	13.10
Focalizado en el problema	(e2)	23.24	23.07
Evasión a través de la actividad física	(e3)	12.44	12.86
Apoyo emocional	(e4)	14.36	13.98
Descarga emocional y somática	(e5)	10.88	10.33
Autoinculparse	(e6)	7.80	7.52
Fatalismo	(e7)	10.68	10.55
Ansiedad	(e8)	14.33	14.55
Aislamiento	(e9)	11.98	11.07
Reestructuración cognitiva	(e10)	14.50	13.76
No acción	(e11)	9.06	8.07

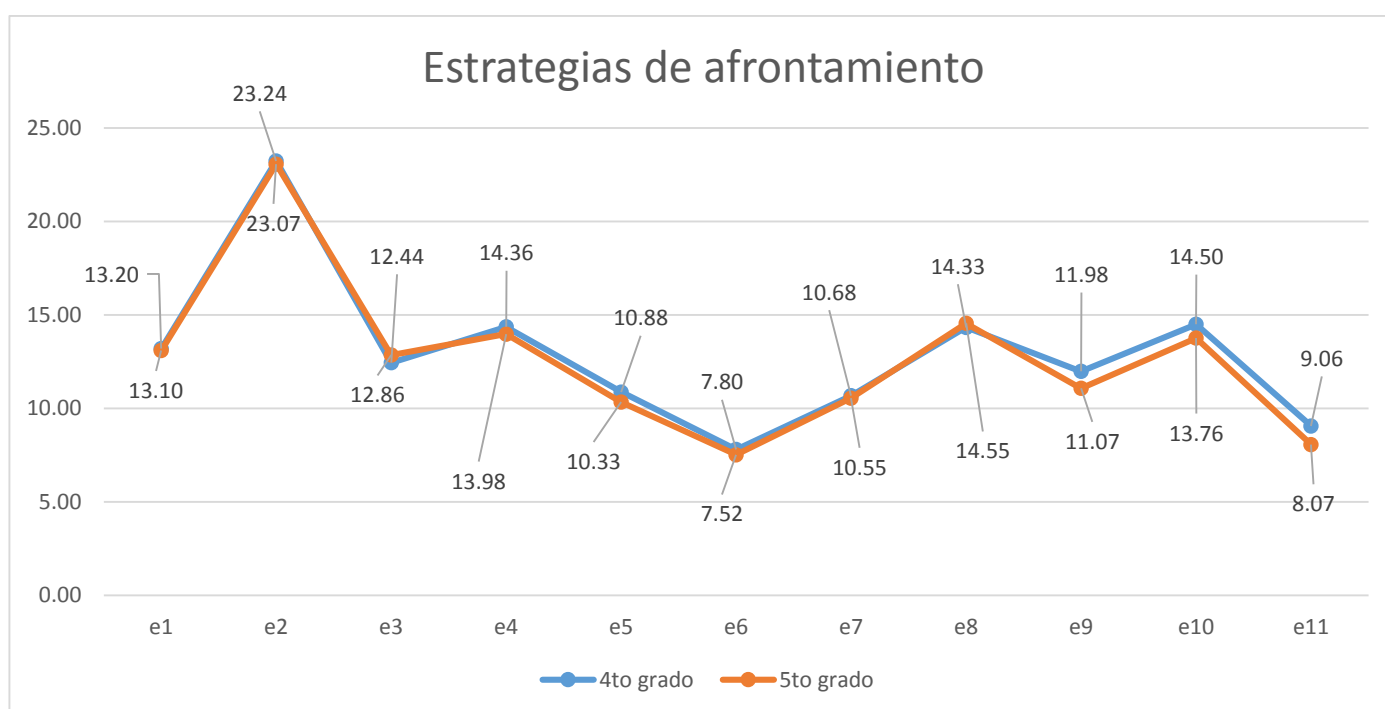


Figura. 8. Media de las estrategias de afrontamiento en función al grado académico.

En la tabla 12 y figura 8 se presentan los estilos de afrontamiento utilizados en la muestra de estudio en función al grado académico. Se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria es el focalizado en el problema con una media de 23.24 y

23.07 respectivamente. Por otra parte, la estrategia de afrontamiento menos utilizado es auto inculparse con una media de 7.80 para los estudiantes de 4to grado y 7.52 para los de 5to grado de secundaria.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

A continuación, considerando los objetivos de la presente investigación, se realizará una discusión de los resultados obtenidos. El propósito principal que persigue el presente trabajo es describir los estilos de afrontamiento más utilizadas en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco. Para perseguir el objetivo del estudio se ha utilizado la Adolescent Coping Scale (ACS), el cual parte de un modelo de tres estilos de afrontamiento y 11 estrategias de afrontamiento para su valoración.

Partiendo de una muestra de adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco, se han evaluado los estilos de afrontamiento, a través de los indicadores citados anteriormente. Entre los principales hallazgos se reporta que el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes es el centrado en el problema con una media de 63.15, lo cual lo ubica en la categoría promedio, esto responde que los escolares de 4to y 5to grado de secundaria tienen este estilo de afrontamiento (centrado en el problema), como rasgo de su personalidad al momento de responder a los estresores de su ambiente (Lazarus & Folkman, 1986).

A nivel internacional, estudios presentan reportes similares a lo encontrado en el presente trabajo. En este sentido, Salinas y Moysén (2015) realizaron un estudio con el propósito de describir las estrategias de afrontamiento utilizadas en una muestra de adolescentes escolarizados en el cual se reportó que el estilo de afrontamiento centrado en el problema es el más utilizado al momento de hacer frente a las demandas del medio. Asimismo, Palomar en el año 2010, desarrolló una investigación con el objetivo de hallar relaciones entre las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y el funcionamiento familiar en 500 escolares españoles, en

donde se encontró que el estilo de afronte frecuentemente utilizado es el centrado en la resolución del problema.

A nivel nacional también se han encontrado resultados similares a los descritos. El estudio de Purisaca y Cajahuanca, (2017) desarrollado en una muestra de escolares de 13 a 17 años de edad del distrito del Callao, encontró que el estilo de afrontamiento más utilizado fue el centrado en resolver el problema. Asimismo, en el trabajo de Chávez, Ortega y Palacios (2016) se reportó que el estilo centrado en el problema es el utilizado con mayor frecuencia por el 76% de adolescentes encuestados de Lima. Por su parte, el trabajo de investigación de Mikkelsen (2009) evidenció que más del 50% de los adolescentes que participaron en el estudio manifestó que el estilo de afrontamiento más utilizado fue el centrado en resolver un problema al momento de surgir de un estresor en el medio donde se desenvuelven.

Los resultados reportados en el presente trabajo y los descritos en los estudios preliminares, puede ser explicado por el modelo teórico de Frydenberg y Lewis (1997), quienes proponen entender el proceso de afrontamiento ante el estrés como un agregado de gestiones a nivel cognitivo y afectivo como respuesta a una demanda de nuestro medio, siendo el estilo centrado en el problema el que mejores resultados presenta a la hora de hacer frente a una demanda de nuestro medio. Este estilo centrado en el problema surge como restaurador del equilibrio y cumple la finalidad de reducir las repercusiones negativas en el organismo de la persona.

En relación a las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto al estilo de afrontamiento centrado en el problema. Se encontró que focalizado en el problema es la estrategia de afrontamiento más utilizada respecto al estilo de afronte centrado en el problema con una media de 23.18, el cual lo ubica en la categoría promedio. El presente resultado también se reportó en estudios internacionales como el desarrollado por Salinas y Moysén (2015) y Palomar (2010), así como nacionales con el estudio de Purisaca y Cajahuanca (2017), Chávez, Ortega y Palacios (2016) y Mikkelsen (2009), en donde se reportan que

la estrategia mayormente utilizada es el focalizado en el problema. El cual indica que los adolescentes se enfocan a la resolución de dificultades sorteadas en el medio, toman decisiones y buscan información para hallar soluciones, las estrategias de afrontamiento que utilizan tienen como objetivo la modificación o el cambio de una situación estresante.

La propuesta teórica de Sandín (2003; 2009), refiere que las estrategias de afrontamiento focalizado en el problema, es un medio para hacer frente a las demandas del medio que sobre la persona surge, con el propósito de dar equilibrio o homeostasis al organismo y las respuestas al estrés como eje en el problema, son las acciones específicas que producen las personas para cada demanda que aparece en su medio.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra respecto al estilo centrado en la emoción es la ansiedad hacia el futuro, el cual presenta una media de 14.42, ubicado en la categoría promedio. Resultados similares se describen en el estudio de Purisaca y Cajahuanca (2017) en una muestra de escolares entre los 13 y 17 años de edad, en donde hallaron que las estrategias más utilizadas fueron esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes y preocuparse. Todas estas estrategias comparten el rasgo de temporalidad, lo que es lo que distingue al estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Esta estrategia de afrontamiento, se guía en la preocupación en el sentido de temporalidad o tiempo para la resolución de una demanda que aparece en el medio como estresor. Lo que guía a esta estrategia de afrontamiento es la preocupación en cuanto al futuro y no a un hecho de índole médico como es la ansiedad estado y rasgo (Caycho, Castilla & Shimabukuro, 2014).

Seguidamente, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes en el estudio respecto al estilo de afrontamiento centrado en la evaluación es la reestructuración cognitiva, el cual presenta una media de 14.21, el cual lo ubica en la categoría promedio. En este sentido, el estudio de Chávez, Ortega y Palacios (2016) en el cual participaron adolescentes por encima de la media de 16 años reporta que las estrategias frecuentemente utilizadas son la

reinterpretación positiva, el centrado en el problema, la reinterpretación positiva y la autodistracción. El modelo teórico de Lazarus y Folkman (1986), manifiesta que la evaluación cognitiva permite al individuo evaluar las causas y determinar si el evento es estresante o no. Asimismo, permite apreciar un acontecimiento irrelevante, cuando no ponga en peligro la homeostasis del individuo. Así también, hace referencia a encontrar los recursos del individuo una estrategia para responder adecuadamente las demandas del medio donde se desenvuelve, evaluando las consecuencias del empleo de tal estrategia de afrontamiento. Finalmente, Sadín (2009), manifiesta que la reevaluación cognitiva tiene que ver con las transiciones efectuadas como efecto de una valoración anterior que parte de la información nueva en el contexto donde surgió la demanda.

Asimismo, el análisis de los estilos y estrategias de afrontamiento en función al género, se reporta que el estilo centrado en el problema es el que frecuentemente es utilizado tanto en varones como mujeres con una media de 59.29 en varones y en mujeres 64.25 respectivamente, los cuales se encuentran en la categoría promedio. Por otra parte, en relación al análisis de las estrategias de afrontamiento tanto varones como mujeres presentan un puntaje que los ubica en la categoría promedio con una media de 22,29 para los varones y para las mujeres 23.43. A nivel internacional, estudios presentan reportes similares a lo encontrado en el presente trabajo. En este sentido, Salinas y Moysén (2015) mencionan que las mujeres utilizan las estrategias centradas en resolver el problema e intervienen sus emociones, en comparación con sus pares varones, quienes utilizan la evasión de un problema y el control de sus emociones como estrategias de afronte. Reportes contrarios se han descrito en el estudio de Molina y Muevecela (2016), quienes refieren que la estrategia buscar diversiones relajantes predomina, tanto en varones con un 55,6% y en mujeres con 41,7%; destacándose que las mujeres utilizan mayor diversidad de estrategias de afrontamiento a comparación de los demás.

Las divergencias en el reporte de resultados de los estudios mencionados responden a diferencias que se pueden encontrar al analizar la forma de hacer frente a las demandas de nuestro entorno diferenciándolo de acuerdo al sexo. La presencia de diferencias, podría estar en relación a

la participación de los factores culturales en el comportamiento y expresión de emociones (Alarcón, 2009). Los individuos tienden a comportarse y expresarse de acuerdo a las pautas dadas por su cultura, que se transmite de generación en generación. Así, los diferentes roles que varones y mujeres experimentan y que son modelados por la cultura en la que viven, parecen ser significativos en la muestra de estudio (Castilla, Caycho & Ventura-León, 2016).

Finalmente, el análisis de los estilos y estrategias de afrontamiento en función al grado académico, se reporta que el estilo centrado en el problema es utilizado frecuentemente tanto en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria con una media de 63.24 y 63 respectivamente, los cuales se encuentran en la categoría promedio. Por otra parte, en relación al análisis de las estrategias de afrontamiento tanto los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria presentan un puntaje que los ubica en la categoría promedio con una media de 23,24 para los escolares de 4to grado y para los de 5to año una media de 23.07.

4.4. Conclusiones

1. El estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco es el centrado en el problema.
2. La estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en el problema, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco es el focalizado en el problema.
3. La estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la emoción, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco es la ansiedad (hacia el futuro).
4. La estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la evaluación, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de Barranco es la reestructuración cognitiva.
5. El estilo de afrontamiento utilizado por los varones y mujeres es el centrado en el problema y la estrategia más utilizada es el focalizado en el problema.
6. El estilo de afrontamiento utilizado por los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria son el centrado en el problema y la estrategia más utilizada es el focalizado en el problema.

4.5. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se van a establecer las siguientes recomendaciones:

1. Diseñar un programa de intervención dirigida a fortalecer los estilos de afrontamiento saludables con el propósito de ser utilizadas adecuadamente frente a las demandas que puedan aparecer en los adolescentes.
2. Promover los conocimientos adquiridos en el programa de intervención, para los nuevos ingresantes que en el futuro se incorporen a la institución.
3. Fortalecimiento del área psicológica, con el propósito de implantar programas integrales, talleres y charlas, ofreciendo herramientas a los escolares y padres de familia con el propósito de lograr un cambio en su forma de hacer frente a los diversos estresores y demandas que puedan existir, como base para incrementar su bienestar.
4. Finalmente, realizar mediciones de los estilos de afrontamiento de manera periódica, con la finalidad de mantener un cambio saludable.

CAPITULO V
PROGRAMA DE INTERVECION
“DISFRUTANDO DE MI TALLER PARA AFRONTAR SITUACIONES”

INTRODUCCION

Hoy en día tiene mucha importancia la forma de cómo las personas pueden responder ante un problema o circunstancia demandante en donde tienen que desarrollar estilos o estrategias para poderlas afrontarlas

Por ello es de vital relevancia desarrollar técnicas o habilidades que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones en donde el entrenamiento es estas técnicas nos permitirá reducir nuestros temores, preocupaciones e incertidumbre ya que nos enseña a poder solucionar de manera adecuada los problemas

Este programa ha sido diseñado con el objetivo de promover los estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria contando con un entorno estructurado, lúdico, adaptado a las necesidades y características particulares del grupo, con un monitoreo constante de su desempeño en las actividades diseñadas y en las evaluaciones programadas que permitirán alcanzar los objetivos planteados.

5.1 Descripción problemática

Mediante el desarrollo de dicha investigación se identificó que los estudiantes en los grados de cuarto y quinto de secundaria, en una Institución Educativa Nacional en el distrito de Barranco, presentan como déficit la estrategia ansiedad (hacia el futuro) con respecto a estilo centrado en la emoción en la cual, los estudiantes experimentan o están sometidos a cierto grado de desesperación e incertidumbre, cuando perciben que están en los últimos años de su etapa escolar y tienen que afrontar responsabilidades de mayor índole ya sea en la actualidad o en las siguientes etapas de su vida como por ejemplo estudiar alguna carrera universitaria o técnica lo cual dependerá del apoyo moral y económico que los padres puedan brindarles.

5.2 Objetivo General

Promover los estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria a través del programa de intervención en donde le permitan solucionar los problemas de manera apropiada.

Objetivos específicos

Modificar los tipos de pensamientos que generan la ansiedad hacia el futuro en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria mediante la técnica de reestructuración cognitiva de Aaron Beck.

Facilitar estrategias de afrontamiento mediante la técnica de resolución de problemas de D'Zurilla y Golfried.

Conocer cuáles son los pasos de los estudiantes para la superación personal mediante la técnica de resolución de problemas de D'Zurilla y Golfried.

5.3 Justificación

Hay que comprender que en la etapa de la adolescencia pasan por una transición de cambios tanto a nivel físico, emocional y social en donde tienen que enfrentar nuevas responsabilidades, es ahí en donde los adolescentes experimentan cierta incertidumbre de lo que será enfrentar diversas demandas como desarrollarse en una determinada carrera técnica o universitaria ya sea por voluntad propia o por la insistencia que ejercen los padres en algunos casos. Hay que tomar relevancia que los adolescentes provienen de zonas vulnerables, en donde presentan conductas desadaptativas y no cuentan con el apoyo principal de los padres tanto emocionalmente como económico. Por ello es imprescindible tomar conciencia sobre esto y fomentar los estilos de afrontamiento en los adolescentes, siendo esta una etapa fundamental para la consolidación de las competencias que permitan desarrollarse en un nuevo mundo llamado sociedad, donde deberán hacer frente a una serie de responsabilidades, contradicciones, confusiones y constantes luchas de adaptación y aceptación

Por lo tanto, es de gran importancia este programa de intervención ya que pretende fomentar el desarrollo de estilos de afrontamientos que faciliten la integración del adolescente a las nuevas demandas a tal punto que estén inclinados a lograr lo que se propongan en el aspecto académico, social y familiar asegurando su bienestar; así mismo el programa de intervención será de mucha ayuda tanto para los padres e institución educativa ya que se dará a conocer la problemática que existen en los estudiantes y realizar una intervención preventiva para estos alumnos.

5.4 Alcance

Está dirigido a 108 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria varones y mujeres entre las edades de 15 a 18 años en un colegio nacional en el distrito de Barranco.

5.5 Metodología

Este programa de intervención es psicoeducativo y preventivo basándose en el modelo cognitivo. Dicho programa consta de siete sesiones con una duración de una hora y media, las actividades propuestas están divididas en cuatro tiempos. Asimismo, en cada una de las sesiones se trabajará con las técnicas:

- Reestructuración cognitiva de (Beck)
- Terapia de resolución de problemas (D Zurilla - Golfried)

Sesión1 : “Conociendo mi taller”	Objetivo : Reconocer la importancia de mis estilos de afrontamiento
Sesión 2 : “Desarrollando mis pensamientos “	Objetivo : Lograr identificar y modificar distorsiones cognitivas
Sesión 3 : ”Mis miedos ante el futuro “	Objetivo : Darse cuenta que se generan temores sin ningún fundamento
Sesión 4 : ”Promoviendo pensamientos alternos “	Objetivo : Lograr desarrollar estrategias para la solución de problemas
Sesión 5 : “Pensamientos apropiados”	Objetivo : Lograr desarrollar estrategias para la solución de problemas
Sesión 6 : “ Conociendo mi superación personal “	Objetivo : Conocer la perspectiva e intereses de los estudiantes en relación a su futuro
Sesión 7 : “Apreciación de lo aprendido “	Objetivo : Reflexión y compromiso del programa de intervención

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

Hacen referencia principalmente a los responsables de este programa de intervención:

Responsable del programa Danica Rocio Aquije Casafranca

Director de la institución educativa Víctor Manuel Talla Aburto.

5.6.2 Materiales

Cabe mencionar que las sesiones se realizaran en amplios e iluminados salones de la institución educativa que permita la aplicación del programa. Es importante recalcar que el programa de intervención se llevara a cabo en un salón amplio con las condiciones adecuadas.

- Papelógrafo
- Paquetes de Hojas bond
- Sketchbook
- Hojas de colores
- Caja de Lápiz
- Borrador
- Caja de Lapiceros
- Potes Limpia tipo
- Proyector multimedia (video)
- Revistas, periódicos
- Tijeras
- Paquete de pelota

5.6.3 Financieros

El costo total de los materiales será a cargo el responsable del programa

Cantidad	Lista de Materiales	Costo
16	Papelógrafo	S/ 4.00
500	Paquete de hojas bond	S/ 10.00
2	Sketchbook	S/ 20.00
17	Borradores	S/17.00
7	Cajas de lápiz	S/14.00
17	Cajas de lapiceros	S/15.50
3	Potes de limpia tipo	S/10.50
17	Tijeras	S/17.50
1	Paquete de pelotas	S/ 15.00
	Total	S/123.00

5.7 Cronograma

MAYO				JUNIO			
Tiempo Actividad	1	2	3	4	1	2	3
“Conociendo mi taller “	x						
“Desarrollando mis pensamientos “		x					
“Mis miedos ante el futuro “			x				
“Promoviendo pensamientos alternos “				x			
“Pensamiento Apropriado “					x		
“Conociendo mi superación personal “						x	
“Apreciando lo Aprendido”							x

5.8 Bibliografía

Meneses, 1.1. (2008), *Programa de intervención en estrategias de afrontamiento para la adaptación universitaria en estudiantes de nivel introductorio UIS socorro.*

Stallard, P. (2007), *Pensar bien, sentirse bien (think good-fell good) Manual práctico de terapia cognitivo-Conductual para niños y adolescentes .Editorial; Desclée de Brouwer, S.A.*

Muñoz Martínez, A. (2017), *Dinámicas de integración grupal para niños jóvenes y adultos .Intervención psicológica integral en enfermedades poco frecuentes.*

Labrador, F.J., Cruzado, J.A., Muñoz, M. (2000), *Capítulos 13-26 del libro: “Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta “.Madrid Pirámide.*

Técnicas psicoterapéuticas, Guía de práctica clínica sobre la depresión mayor en infancia y en la adolescencia .Recuperado; URL: www.guía salud.es.

Psicoterapias, Guía de práctica clínica sobre la depresión mayor en infancia y en la adolescencia .Recuperado; URL: www.guía salud.es.

Programa “Disfrutando mi taller para afrontar mis situaciones”

5.9 Sesiones

Sesión 1: “Conociendo mi taller”

Objetivo: Reconocer la importancia de mis estilos de afrontamiento

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
“Dinámica de presentación del taller “	Dar a conocer el taller y cuál es la importancia	La Psicóloga se presenta y da conocer de qué se trata el programa de intervención y si en alguna ocasión han sido participe de dicha actividad así mismo se les explicará las dinámicas y pautas en donde lo que se quiere lograr es la participación de los estudiantes y que sepan cuál es la importancia del programa.	15 minutos	Multimedia Salón amplio
“Dinámica de Integración: Saludos Múltiples”	Crear un Ambiente de confianza que permita observar la soltura	Solicitará a los estudiantes que se ponga de pie creando primero un círculo en donde se darán ciertos puntos: se van a saludar entre todos de distintas maneras: con mano derecha, la izquierda atrás; con mano izquierda, la derecha atrás; con pie derecho; con rodilla izquierda, codo con codo; espalda con espalda; cabeza con cabeza; etc., finalmente que se saluden como más les guste en donde todos hayan participado .Luego se preguntara de manera voluntaria a los estudiantes cómo se sintieron con la dinámica, con la finalidad que hay formas de saludar agradablemente creando un clima de comodidad y diversión entre el grupo	15 minutos	Salón amplio

“Conociendo mis estilos de afrontamiento (psicoeducación)”	Dar a conocer cuáles son los estilos de afrontamiento	La psicóloga iniciará con la psicoeducación explicando los estilos de afrontamiento con la teoría de (Lazarus & Folkman, 1986). Seguidamente se les proporcionará un video lúdico acerca del tema y se les pide que presten mucha atención. Estilos de Afrontamiento: https://www.youtube.com/watch?v=aAGXqHuNVn48	30 minutos	Video lúdico, Papelógrafo
Actividad: “Participación activa”	Conocer cuáles son sus ideas de los estudiantes de acuerdo a la actividad anterior	Luego tendrán que formar grupos de 7 en donde en conjunto darán sus opiniones entre ellos y plasmar una idea acerca del video (estilos de afrontamiento) y un representante del grupo saldrá a definirlo.	20 minutos	Hojas en blanco lapiceros
“Retroalimentación”	Reflexionar acerca de los estilos Afrontamiento.	La psicóloga realizará una retroalimentación acerca de los puntos que se han tratado en la actividad logrando así haber incorporado ideas claras en los adolescentes donde puedan insértalo en situaciones de su vida cotidiana.	10 minutos	

Sesión 2:” Desarrollando mis pensamientos”

Objetivo: Lograr identificar y modificar distorsiones cognitivas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos										
“Dinámica: Circulo revoltoso”	Crear un tiempo distendido y ameno entre los participantes.	La psicóloga pide a los estudiantes que se coloquen en un círculo, ya sea de pie o sentados. Existen tres órdenes: “Naranja”, “Banana” y “Círculo”. La psicóloga se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes. Si es “Naranja”, la persona debe decir el nombre de su compañero que tiene sentado a la izquierda. Si es “Banana” el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio. Logrando así romper el hielo	15 minutos	Salón amplio										
“Exposición de las distorsiones cognitivas”	Psicoeducar e incorporar la importancia de dicho tema	La psicóloga dará una exposición del tema “distorsiones cognitivas” como Inferencia arbitraria , Sobregeneralización, abstracción selectiva, minimización etc. Mediante un folletín con ejemplos de la vida cotidiana. (Anexo 1).	40 minutos	Folletín (Distorsiones cognitivas)										
“Aplicación de la técnica reestructuración cognitiva”	Identificar y modificar mis distorsiones cognitivas	<p>Una vez comprendido el tema la psicóloga dará las siguientes pautas: Que identifiquen cuáles son sus distorsiones cognitivas y dar un pensamiento alternativo haciendo un autoregistro de cada uno de los estudiantes, se les entregara la hoja de trabajo y un ejemplo del tema (Anexo 2)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Situación</th><th>pensamiento</th><th>emoción</th><th>conducta</th><th>Pasamiento alternativo</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Situación	pensamiento	emoción	conducta	Pasamiento alternativo						25 minutos	Hojas de trabajo ,lápiz, borrador o lapicero
Situación	pensamiento	emoción	conducta	Pasamiento alternativo										

“Retroalimentación”	Reflexionar y conocer las impresiones de los estudiantes	Para finalizar el tema la psicóloga hará diversas preguntas de forma voluntaria a los estudiantes de ¿Cómo se sintieron con la dinámica?, ¿si identificaron y con qué tipo de distorsión cognitiva presentan? Y dará una reflexión por qué es importante identificar las distorsiones cognitivas	10 minutos	
---------------------	--	--	------------	--

Sesión 3: “Mis miedos ante el futuro “

Objetivo: Darse cuenta que se generan temores sin ningún fundamento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos		
“Dinámica de Integración: Logotipos “	Conocerse y darse a conocer ante los demás	La psicóloga explicará a los estudiantes que debe contar con lápiz y papel. Se realiza una introducción sobre qué son los logotipos, por ejemplo los logos de las grandes marcas. Se les pide que dibujen un símbolo, elemento, gráfico, etc. que los identifique o caracterice. Aclarar que aquí no importa la calidad del dibujo, sino lo que representa. En plenario cada uno de los estudiantes mostrará su logo y explicará brevemente por qué lo dibujó.	20 minutos	Hojas en blanco, lápiz borrador		
“Exposición sobre las ideas irracionales “	Analizar y concientizar los miedos irracionales.	Continuando con la sesión y exposición del tema anterior (distorsiones cognitivas) la psicóloga indicará la siguiente dinámica de manera individual:	20 minutos	Hojas en blanco, Lapiceros, lapiz, borrador etc.		
		Los estudiantes se van imaginar la peor situación que pueda ocurrirles y se les indica que lo escriban o dibujen en las hojas de trabajo, todas esas ideas irracionales en diferentes situaciones. (anexo3)				
		<table><tr><td>Social</td><td>Académica</td><td>Familiar</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			Social	Académica
Social	Académica	Familiar				
Actividad : “Los alumnos exponen sus ideas “	No obtener una conclusión negativa en ausencia de una evidencia.	Luego que la actividad se concluye la psicóloga solicitará a los estudiantes que de manera voluntaria expongan sus ideas de lo que han dibujado o escrito en la hoja de trabajo. Luego se les indica a los demás participantes que pueden hacer preguntas o comentarios sobre lo trabajado	30 minutos			

“Retroalimentación a través de las hojas de colores “	Revelar las impresiones que tuvieron del ejercicio	Y finalmente la psicóloga brindará un mensaje reflexivo de las posibilidades que pueda desarrollarse el acontecimiento y algunas preguntas: ¿Qué aprendieron? (hoja amarilla), ¿Qué les gusto más de la sesión? (hoja roja), ¿Cómo podrían aplicar lo aprendido en su día a día? (hoja azul)	20 minutos	Hojas de colores
---	--	--	------------	------------------

Sesión 4:” Promoviendo pensamientos alternos”

Objetivo: Lograr desarrollar estrategias para la solución de problemas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recurso
“Dinámica Pelota al cielo “	Estimular la soltura, confianza y comunicación	Los estudiantes estarán de pie en el círculo de espaldas, menos uno que está en el centro con una pelota en la mano. La persona del centro lanza la pelota al tiempo que el animador dice lo que más le gusta hacer en sus tiempos libres, quien tiró la pelota vuelve al círculo y la persona nombrada debe agarrar la pelota antes de que caiga al suelo, colocarse en el centro, decir que le gusta hacer en sus momentos libres y luego lanzar la pelota mientras el animador dice otro nombre. El juego continúa hasta que todos hayan participado	20 minutos	Pelota chica
“Técnica de resolución de problema “	Psicoeducar sobre la importancia de la resolución del problema	La psicóloga dará la explicación sobre el entrenamiento en Solución del problema de D’Zurilla el cual consta de fases o etapas: <ul style="list-style-type: none">- Orientación general hacia el problema- Definición y formulación del problema- Generación de soluciones alternativas- Toma de decisiones, Puesta en práctica- Verificación de la solución.	25 minutos	Pizarra, plumón

“Exposición del proceso de solución de problemas”	Incentivar el pensamiento crítico y estratégico	<p>Una vez explicado la técnica la psicóloga realiza definiendo y diferenciando el pensamiento lineal y crítico, el primero considerado como enfocado a la vivencia del problema y búsqueda de soluciones y el segundo pensamiento considerado como un carácter amplio que considera las alternativas ante un hecho particular en donde predomina la estrategia orientada a la solución. Se les hace entrega del material y se les explica que es individual el ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir el problema de manera concisa en las áreas 2. Generación de soluciones o alternativas 3. La ejecución de la solución ponerla en práctica y comprobar los resultados. (Anexo 4) 	40 minutos	Hojas en blanco lápiz Lapiceros
“Retroalimentación Tormenta de ideas”	Reflexionar y concientizar sobre el tema	Finalizando la psicóloga revisará los ejercicios personales y hará una retroalimentación acerca del tema en donde lo que hará énfasis en la idea es que los problemas son normales, inevitables y necesario para enfrentarnos a la vida diaria.	10 minutos	

Sesión 5:” Pensamientos apropiado”

Objetivo: Lograr desarrollar estrategias para la solución de problemas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recurso
“Dinamica:Me voy de Viaje “	Generar un clima de confianza entre los participantes	Se les dice a los estudiantes que formen un círculo. Y que se imaginen que se van a ir de viaje a un lugar en el que no son necesarias las cosas materiales y que piensen en algo (una expresión de afecto, abrazo, apretón de manos, etc.), que quisieran llevarse consigo a ese lugar. Cada estudiante deberá decir la siguiente frase: “Me voy de viaje y llevo un...” y debe ir agregando lo que dijo la persona anterior. Ejemplo: Me voy de viaje y me llevo un abrazo, un apretón de manos y una sonrisa. Mientras a la vez que van diciendo lo que se llevan de viaje, deben manifestarle estas muestras de afecto a la persona de al lado. De tal manera que la última reciba todo lo que llevaron de viaje los demás.	25 min	Salón amplio
“Ejercicio Pensar y sentirse bien”	Identificación de soluciones para afrontarlo apropiadamente	Una vez explicado en la sesión anterior la técnica de solución de problemas la psicóloga dejará como tarea que las situaciones que definieron como problema en el salón lo conversen y den sus opiniones cómo ellos solucionarían este mismo problema. Piensa en alguien que creas que puede ayudarte y pregúntale qué ideas puede sugerirte. (anexo 5): - Le pregunté a: - Me sugirieron que podía solucionar este problema mediante:	25 min	Hojas en blanco lápiz Lapicero

“Tormenta de ideas”	Profundizar y concientizar el tema y el trabajo en equipo.	La Psicóloga va pidiendo sus opiniones, concediendo los turnos de palabra y permitiendo las aclaraciones que vayan surgiendo. A medida que se agoten los comentarios, el moderador realizará un resumen de lo tratado, para finalizar con una visión de conjunto, sin inclinarse nunca a favor de una u otras opiniones.	30 min	Hojas en blanco lápiz Lapicero
“Retroalimentación hojas de colores “	Revelar las impresiones que tuvieron del ejercicio	Al final del taller se les solicita que escriban en la tarjeta de colores: ¿cómo se han sentido? Hoja Amarilla ¿que han aprendido? Hoja Roja y ¿cómo pueden usar lo aprendido en su día a día? Hoja Azul .Mediante las hojas de colores ya que será individual y ayudara la psicóloga a no comprometerlos	10 min	Hojas de colores

Sesión 6: “Conociendo mi superación personal “**Objetivo:** Conocer la perspectiva e intereses de los estudiantes en relación a su futuro

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recurso
“Ejercicio Sondeo de Motivaciones”	Conocer las motivaciones de los estudiantes	La psicóloga del grupo contextualizará, a modo de presentación, que cada vez que iniciamos una actividad nueva, la hacemos por un motivo. Les pedirá a los integrantes del grupo cuál ha sido la motivación que les ha hecho estar allí: De manera individual, los integrantes responderán a una serie de preguntas de este tipo: ¿por qué he venido a esta actividad?, ¿cuál es mi estado de ánimo hoy?, ¿qué espero obtener en el día de hoy?, ¿qué estoy dispuesto a aportar en el día de hoy? Todo el mundo comparte con el resto del grupo, sus inquietudes y qué ha respondido a las preguntas que planteó en un primer momento el facilitador del grupo.	20 minutos aprox	Hojas en blanco Lápiz
“Exposición de la importancia de un futuro “	Promover el desarrollo de sus intereses	La psicóloga explicará cuales son los pasos para la autorrealización y de porque es importante analizar y conocer sus intereses y perspectivas de los estudiantes al finalizar su etapa escolar.	20 minutos	
“Ejercicio La Ruta de mi Futuro”	Estimular la superación personal de cada participante	Se entrega, a cada uno de los estudiantes, sus materiales y se les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino seguidamente se les pide a los estudiantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, se les indica que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual,	40 minutos aprox.	Revistas Periódico, Limpia Tipo Hojas en blanco

		terminada la actividad anterior, se les explica a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, se solicitará a cada uno de ellos que explique a los demás si lo desea, su ruta. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.		
“Retroalimentación Hojas de colores “	Revelar las impresiones tuvieron del ejercicio	Al final del taller se les solicita que escriban en una tarjeta de colores ¿cómo se han sentido? Hoja Amarillo, ¿que han aprendido? Hoja Roja y ¿cómo pueden usar lo aprendido en su día a día? Hoja Azul .Mediante las hojas de colores ya que será individual y ayudara a la psicóloga a no comprometerlos	15 min	Hoja de colores

Sesión 7: “Apreciación de lo aprendido “**Objetivo:** Reflexión y compromiso del programa de intervención

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
“Valorando mi taller”	Reflexionar acerca de lo aprendido en el taller.	La psicóloga explicara a los estudiantes acerca de la importancia de conocer cuáles son sus estilos de afrontamiento así mismo se hace una retroalimentación de todo los ejercicios aprendidos en el taller.	15 min	
“Ejercicio :Los papelotes creativos”	Comprometerse a tomar en cuenta lo aprendido.	Seguidamente la psicóloga les dirá a los estudiantes que formen grupo de siete y que en los Papelógrafo expresen todas las ideas que se trabajaron en las sesiones, que dinámicas para ellos fue importante, cual les gusto más pero lo tendrán que realizar de forma creativa ya que solo un grupo será el premiado fundamentado bien su papelote.	40 min	Papelógrafo Plumones Limpia tipo
Concordar con mis ideas	Aprender a decidir y dialogar en grupo.	Una vez finalizado el ejercicio se sorteará la participación y cada representante de cada grupo saldrá a la pizarra y expondrá de manera dinámica todos los puntos de los ejercicios o de las sesiones así mismo finalizando dará una opinión acerca de cómo fue su experiencia en este programa de intervención.	20 min	Papelógrafo Limpia tipo

“Retroalimentación Mi contrato”	Comprometerse consigo mismo para lograr resultados positivos	La psicóloga explicara a los estudiantes la importancia de realizar un acuerdo con ellos mismo donde van a dedicar tiempo a lo aprendido y ponerlo en práctica en las etapas de su vida por eso se les hará entrega del material: llamado mi contrato (Anexo 6) seguidamente el facilitador dará unas palabras de despedida agradeciendo la participación al estudiantes en el programa de intervención ya que será muy relevante en cada momento de su vida y se finaliza todos brindando un gran aplauso.	20 minutos aprox	Hojas bond Lapicero, lápiz
------------------------------------	--	---	------------------	-------------------------------

ANEXO 1

Sesión 2: “Conociendo mis distorsiones cognitivas”.

Inferencia arbitraria. También denominada como “saltar a las conclusiones”. Es el proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de una evidencia empírica que la pueda avalar de forma suficiente. Ejemplo: “No voy a aprobar el examen porque soy un desastre”.

Catastrofismo. Se da lugar cuando se evalúa una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro. Ejemplo: “Es mejor que no haga el examen porque lo suspenderé y seré lo peor”.

Comparación. Cuando se produce una tendencia a compararse con los demás de manera que se llega a la conclusión de que se es mucho peor que los demás. Ejemplo: “A pesar de que estudio no consigo sacar mejores notas que mi compañero”.

Pensamiento dicotómico. Es decir, cuando el pensamiento o es blanco o negro. Se colocan las experiencias propias o de los demás en categorías que solo tienen dos opciones opuestas (bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible). Ejemplo: “Si no saco un 10 en el examen seré un perdedor”.

Descalificación de lo positivo. Cuando se descalifican las experiencias o rasgos positivos de la persona. Ejemplo: “Aprobé el examen, pero fue de suerte.”

Razonamiento emocional. Cuando las opiniones son formadas sobre uno mismo basándose solo en las emociones que experimenta el sujeto. Ejemplo: “Tengo miedo a subir al avión, es muy peligroso volar” o “No voy a tocar a ese perro, los perros muerden”.

Construcción de la valía personal en base a opiniones externas. Cuando mantenemos una valía personal en función de terceros. Ejemplo:

“Mi entrenador me dice que son muy malo con el balón, seguro que tiene razón” (espero que ningún entrenador le diga eso a un niño) o “Mi novio dice que soy tonta, seguro que tiene razón”.

Adivinación. Pronosticar un resultado negativo, una emoción o un acontecimiento futuro y creerse esas predicciones como verdaderas. Ejemplo: “Estoy seguro de que, aunque estudie me pondré nervioso en el examen” o “seguro que fallo el penalti”.

Etiquetado. Cuando una persona se etiqueta a uno mismo o a otros de forma peyorativa. Ejemplo: “Soy feo”, “Soy el peor jugador del mundo”.

Magnificación. Tendencia a exagerar lo negativo de un rasgo, situación, acontecimiento o persona. Ejemplo: “He fallado el penalti decisivo, se acabó mi carrera deportiva.” o “No le ha gustado el regalo sorpresa, seguro que me deja”.

Leer la mente. Cuando una persona cree que otra está pensando negativamente en ella sin evidencia de ello. Ejemplo: “Mi padre piensa que soy un inútil, aunque no lo diga”, “El entrenador en el fondo no confía en mí”.

Minimización. Proceso por el cual se minimiza o quita importancia a algunos sucesos, rasgos o circunstancias. Ejemplo: “Me ha dado un beso de buenas noches, pero podría haberme dado más”, “me han llamado tres veces para salir, pero podrían haberme llamado más veces”, “Solo me ha regalado una flor, no me quiere”.

Sobregeneralización. Se trata de extraer conclusiones basándose en unas pocas experiencias o aplicarlas a una gama de situaciones no relacionadas. Ejemplo: “Se me ha quemado la comida, nunca sabré hacer nada correctamente”, “No me han pasado el balón para marcar, seguro que tampoco quieren quedar para ir al cine”.

Perfeccionismo. Cuando se realiza un esfuerzo constante porque una representación interna o externa de perfección se cumpla sin examinar si es razonable, muchas veces por evitar una experiencia subjetiva de fracaso. Ejemplo: “Para no marcar gol, mejor ni juego”, “Si no me sale la comida perfecta es mejor ir a comer fuera”.

Personalización. Cuando se asume una causalidad personal a una situación, evento o reacciones de otros sin que haya evidencias que lo apoyen. Ejemplo: “Pepe y Manuel se están riendo, seguro que es de mí”, “La profesora me mira mientras corrige, seguro que me suspende”.

Abstracción selectiva. Proceso de focalizarse solo en un aspecto, detalle o situación negativa, de manera que se magnifica su importancia poniendo la situación entera en un contexto negativo. Ejemplo: “Soy lo peor, he perdido la goma de borrar”, “Seguro que suspendo, se me ha olvidado el bolígrafo de la suerte”.

Afirmaciones con “Debería”. Son las expectativas o demandas internas sobre las capacidades o habilidades personales o de otros, pero sin analizar si son razonables en el contexto en el que se dicen. Ejemplo: “Debería haberse dado cuenta de que estaba mal y no seguir preguntándome”. Sin embargo, este proceso puede dar lugar a sesgos cognitivos, que pueden ser de índole negativa. Cuando estos sesgos negativos hacen referencia a problemas emocionales es a lo que Aaron Beck (1967) llamó distorsiones cognitivas. Estos esquemas negativos típicos de las personas depresivas les llevan a cometer una serie de errores de procesamiento de la información, que le permitían afianzar la validez de sus creencias irracionales y manteniendo así su estado depresivo.

ANEXO 2

Sesión 3: “Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva”.

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNO

ANEXO 3

Sesión 3: “Exposición de mis distorsiones cognitivas “.

SOCIAL	ACADEMICO	FAMILIAR

ANEXO 4

Sesión 4: “Promoviendo pensamientos alternos “.

	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	GENERACIÓN DE SOLUCIONES O ALTERNATIVAS	PONERLO EN PRÁCTICA (DONDE)
FAMILIAR			
AFFECTIVO			
SALUD			
ACADEMICO			
ECONCOMICO			

ANEXO 5

Sesión 5: “Ejercicio Pensar y sentirse bien “

Identifica posibles soluciones

Es útil averiguar cómo solucionarían este mismo problema otras personas. Piensa en alguien que creas que puede ayudarte y pregúntale qué ideas puede sugerirte.

Le pregunté a:

Me sugirieron que podía solucionar este problema mediante:

ANEXO 6

Sesión 7: “Apreciación de lo Aprendido “

MI CONTRARO

YO ME COMPROMETO A CAMBIAR ASPECTOS DE MI VIDA Y VIVIR UNA VIDA FELIZ TENIENDO LA CAPACIDAD DE AFRONTAR
SITUACIONES DEMANDANTES

NOMBRE

FIRMA

Referencias

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2013). *Metodología y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (TESIS DE LICENCIATURA). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5, 191-233. Recuperado de: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Castilla, H., Caycho, T. & Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24366>
- Chávez, M., Ortega, E. & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016*. (TESIS DE LICENCIATURA). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de:

<http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias%20de%20afrentamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2C%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.750&rep=rep1&type=pdf>

Caycho, T., Castilla, H. & Shimabukuro, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: Análisis confirmatorio de la Adolescent Coping Scale versión abreviada. *Eureka*, 11(2), 187-203. Recuperado de: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-2-9.pdf>

Cohen, S., Kessler, R. & Underwood, L. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. En S. Cohen, R. Kessler y L. Underwood (Eds.), *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 3-20). New York: Oxford.

Figueroa, M. I., Contini, N., Betina, A., Levín, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos. [ACS Adolescent Coping Scales. Spanish version of Jaime Pereña Seisdedos]* Madrid: TEA Ediciones.

Frydenberg, E. (1993). The coping strategies used by capable adolescents. *Australian Journal of Guidance & Counseling*, 3(1), 1-9. Recuperado de:

Guadagnoli, E., & Velicer, W. (1988). Relation of Sample Size to the Stability of

Component Patterns. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 265-275.
Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Wayne_Velicer/publication/19793365_Relation_of_Sample_Size_to_the_Stability_of_Component_Patterns/links/09e4150b684d485e50000000/Relation-of-Sample-Size-to-the-Stability-of-Component-Patterns.pdf

Gonzales, E. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (TESIS DE LICENCIATURA). Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de:
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

López, A. & López, E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (5), 38-42. Recuperado de:
http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/167/pdf_60

Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. (TESIS DE LICENCIATURA). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELSEN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Molina, J. & Muevecela, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. (TESIS DE LICENCIATURA). Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24783/1/trabajo%20>

de%20titulaci%C3%B3n.pdf

- Palomar, G. (2010). *Estudio de las estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con el funcionamiento familiar y el apoyo social*. (TESIS DE DOCTORADO). Universidad de Oviedo, España. Recuperado de: http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/13470/2/TD_gloriamarthapalomarrodriguez.pdf
- Purisaca, J & Cajahuanca, A. (2017). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao*. (TESIS DE LICENCIATURA). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/215/Purisaca_Cajahuanca_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Richaud de Minzi, M.C. (2003). Coping Assessment in adolescents. *Adolescence*, 38, 150, 321-330.
- Sandín, B. (2009). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de Psicopatología. Volumen II* (pp. 3-42). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141-157. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf
- Salinas, B. & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación y en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20. Recuperado de: <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
- Sánchez-Hernández, G., Barboza-Palomino, M. y Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis de la deserción y los factores asociados a la permanencia estudiantil en una universidad peruana. *Actualidades Pedagógicas*, (69), 169-191. doi: <http://dx.doi.org/10.19052/ap.4075>
- Tam, J., Vera, G. & Oliveros, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. *Pensamiento y Acción*, 5, 145-154. Recuperado de:

http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf

Tamayo, M. (1997). *El proceso de la investigación científica*. México: Editorial Limusa.

Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGraw-Hill/ Interamericana.

Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>

Anexos

ANEXO 1

Estilo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco.

Definición del Problema	Objetivos	Definición de la variable	Definición Operacional	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuáles son los estilos de afrontamiento más utilizadas en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar los estilos de afrontamiento más utilizadas en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017</p>	<p>Estilos de Afrontamiento</p> <p>Los estilos de afrontamiento se define como procesos que regulan y encauzan las emociones, influyendo en nuestra forma de dar respuesta a una situación demandante o estresora, siendo estas respuestas adaptación según el contexto. Así también, son respuestas que emitimos, siendo estos rasgos</p>	<p>Estilo de afrontamiento Centrado en el problema</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evasión a través de la diversión -Focalizado en el problema -Evasión a través de la actividad física - Apoyo emocional 	<p>Tipo: Básica</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental corte transversal.</p> <p>Población:</p> <p>La población está constituida por 108 adolescentes de ambos sexos, varones y mujeres, en los rangos de edades de 15 a 18 años que se encuentren cursando el 4to y 5to año de estudios secundarios en una Institución Educativa Nacional del distrito de Barranco durante el</p>
<p>Problema Especifico</p> <p>•¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>•Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de</p>			

<p>afrontamiento centrado en el problema, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017?</p> <p>•¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017?</p> <p>•¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado</p>	<p>afrontamiento centrado en el problema, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017.</p> <p>•Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017.</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión estilos de afrontamiento centrado</p>	<p>incorporados en nuestra personalidad (Lazarus & Folkman, 1986).</p>	<p>Estilo de afrontamiento Centrado en la emoción</p> <p>-Descarga emocional y somática</p> <p>-Autoinculparse</p> <p>-Fatalismo</p> <p>-Ansiedad hacia al futuro</p> <p>-Aislamiento</p>	<p>presente año 2017.</p> <p>Muestra: Es censal pues selecciono el 100% de la población que conforman los adolescentes escolarizados 4to y 5to del nivel secundario.</p> <p>Técnica: Indirecta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS). La escala evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo Frydenberg y Lewis (1997).</p> <p>Adaptada:</p> <p>Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)</p> <p>La ACS está compuesta por 46 ítems de tipo cerrado construidos según una escala de tipo Likert de cinco alternativas cuya valoración está entre 1 (No me ocurre nunca)</p>
--	---	--	--	--

<p>en la evaluación, en estudiantes 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017?</p> <p>• ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento según el sexo en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017?</p>	<p>en la evaluación, en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017.</p> <p>•Determinar los estilos y estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017.</p>		<p>Estilo de afrontamiento Centrado en la evaluación</p> <p>-Reestructuración cognitiva</p> <p>-No acción</p>	<p>y 5 (Me ocurre siempre) y son calificados positivamente, con una puntuación máxima posible de 230 y una mínima de 46.</p> <p>Se aplica a nivel individual o grupal. El tiempo promedio de llenado es de 20 minutos aproximadamente</p>
---	--	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento según el año académico en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017? 	<ul style="list-style-type: none"> •Determinar los estilos y estrategias de afrontamiento según el año académico en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en un colegio nacional en el distrito de barranco en el año 2017. 			
---	---	--	--	--

Anexo 2. Carta de presentación a la Institución Educativa



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 04 de diciembre del 2017

Carta N° 3232-2017-DFPTS

Señor
VICTOR MANUEL TALLA ABURTO
DIRECTOR
IE 7050 NICANOR RIVERA CÁCERES
BARRANCO
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita Danica Rocio AQUÍJE CASAFRANCA, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 48-096866-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAIMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

ROS/ah
Id. 784755

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soo@ulgv.edu.pe

Anexo 3. Carta de aceptación para aplicar la investigación



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA I.E. N° 7050 "NICANOR RIVERA CÁCERES" DE BARRANCO-UGEL 07 SAN BORJA.

HACE CONSTAR:

Que, la señorita DANICA ROCÍO AQUÍJE CASAFRANCA, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, identificada con Código 48-096866-0, a partir del día lunes 11 de diciembre del año en curso realizará una muestra representativa de investigación en la Institución Educativa N° 7050 - "Nicanor Rivera Cáceres" del Distrito de Barranco, y de esta manera y en virtud de ello pueda optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Barranco 11 de diciembre del 2017



Anexo 4.Escala de Afrontamiento



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

ESCALA DE AFRONTAMIENTO Frydenberg y Lewis (1997).

Adaptado Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)

A continuación, encontrarás una lista de formas diferentes con las que gente de tu edad suele encarar sus problemas o preocupaciones. Deberás indicar, colocando una cruz en la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir.

1	2	3	4	5			
No me ocurre nunca o no lo hago	Me ocurre o lo hago raras veces	Me ocurre o lo hago algunas veces	Me ocurre o lo hago a menudo	Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia			
1	Dedicarme a resolver la causa del problema.		1	2	3	4	5
2	Preocuparme por mi futuro		1	2	3	4	5
3	Reunirme con amigos.		1	2	3	4	5
4	Producir una buena impresión en las personas que me importan.		1	2	3	4	5
5	Llorar o gritar.		1	2	3	4	5
6	Ignorar el problema.		1	2	3	4	5
7	Criticarme a mí mismo.		1	2	3	4	5
8	Guardar mis sentimientos para mí solo.		1	2	3	4	5
9	Dejar que Dios se ocupe de mi problema.		1	2	3	4	5
10	Pedir consejo a una persona competente.		1	2	3	4	5
11	Hacer deporte.		1	2	3	4	5
12	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.		1	2	3	4	5
13	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego toda mis capacidades.		1	2	3	4	5
14	Preocuparme por mis relaciones con los demás.		1	2	3	4	5
15	Desear que suceda un milagro.		1	2	3	4	5
16	Simplemente me doy por vencido.		1	2	3	4	5
17	Ignorar conscientemente el problema.		1	2	3	4	5
18	Evitar estar con la gente.		1	2	3	4	5
19	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.		1	2	3	4	5
20	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.		1	2	3	4	5
21	Conseguir ayuda o consejo de un profesional.		1	2	3	4	5

22	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.	1	2	3	4	5
23	Mantenerme en forma y con buena salud.	1	2	3	4	5
24	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.	1	2	3	4	5
25	Preocuparme por lo que está pasando	1	2	3	4	5
26	Empezar una relación personal estable.	1	2	3	4	5
27	Tratar de adaptarme a mis amigos.	1	2	3	4	5
28	Esperar que el problema se resuelva por sí solo.	1	2	3	4	5
29	Sentirme culpable.	1	2	3	4	5
30	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.	1	2	3	4	5
31	Leer un libro sagrado o de religión.	1	2	3	4	5
32	Tratar de tener una visión alegre de la vida.	1	2	3	4	5
33	Ir al gimnasio a hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
34	Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.	1	2	3	4	5
35	Mejorar mi relación personal con los demás.	1	2	3	4	5
36	Comer, beber o dormir de más, o menos, que de costumbre.	1	2	3	4	5
37	Considerarme culpable.	1	2	3	4	5
38	No dejar que otros sepan cómo me siento.	1	2	3	4	5
39	Pedir a Dios que cuide de mí.	1	2	3	4	5
40	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o mis amigos.	1	2	3	4	5
41	Pensar en distintas formas de afrontar el problema.	1	2	3	4	5
42	Inquietarme por el futuro de mundo.	1	2	3	4	5
43	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.	1	2	3	4	5
44	Imaginar que las cosas van a ir mejor.	1	2	3	4	5
45	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	1	2	3	4	5
46	Dedicarme a mis tareas en vez de salir	1	2	3	4	5

Anexo 5. Ficha Sociodemográfica



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

DATOS SOCIO – DEMOGRAFICOS

DATOS

Sexo: F M Edad: Grado académico:

Lugar de residencia:

Nivel Educativo Madre:

Sin Educación Formal ()

Primario Completo () incompleto ()

Secundario Completo () incompleto ()

Terciario/Universitario Completo () Incompleto ()

Nivel Educativo Padre:

Sin Educación Formal ()

Primario Completo () incompleto ()

Secundario Completo () incompleto ()

Terciario/Universitario Completo () Incompleto ()

Muchas gracias

Anexo 6. Análisis de confiabilidad de la Escala

Estadísticos de fiabilidad ACS

Alfa de Cronbach	N de elementos
.863	46

Elaboración propia

Anexo 7. Acta de Originalidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado

“ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO NACIONAL DEL DISTRITO DE BARRANCO EN EL AÑO 2017.”

Elaborado por AQUIJE CASAFRANCA, DANICA ROCIO indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 19 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto, se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 18 de marzo de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz

Anexo 8. Similitud a través del Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome

Seguro | <https://iv.turnitin.com/app/carta/qs/1s=3&lang=es&u=907467295&u=1056849451>

feedback studio danica aquiye estilos de afrontamiento

7 de 19

Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco en el año 2017.

Para optar el título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Danica Rocio Aquiye Casafranca

Página: 1 de 41 Número de palabras: 10023

Text-only Report

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Coincidencias

1	renati.sunedu.gob.pe	2 %
2	repositorio.uigv.edu.pe	2 %
3	Entregado a Universida...	2 %
4	dispace.sbaol.uniovi.es	2 %
5	jl.palubiar	1 %
6	Entregado a Universida...	1 %
7	repositorio.usil.edu.pe	1 %
8	Entregado a Universida...	1 %

ESP 01:47 AM
ES 22/03/2018